

نهايات
غرباء
بدايات
أحباء
ناتاشا لن
CONVERSATIONS
ON LOVE
مُحادثات في
الحُب
آباء
مكتبة
أصدقاء
ترجمة:
إيمان
سعودي
عصير
الكتب


مُحادثات في
الحُب



إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- العنوان الأصلي: Conversations on Love
- العنوان العربي: محادثات في الحب
- طُبِع بواسطة:
Viking UK, part of the Penguin Random House

- ترجمة: إيمان سعودي
- تدقيق لغوي: شيماء شحاتة
- تنسيق داخلي: معتز حسنين علي
- الطبعة الأولى: يناير/2024م
- رقم الإيداع: 2023/26681م
- الترقيم الدولي: 978-977-992-352-9



بدايات

غرباء

نهايات

أحباء

ناتاشـــا لن

CONVERSATIONS ON LOVE

مُحادثات في الحُب

آباء

مكتبة

أصدقاء

ترجمة:
إيمـــان
سعودي



لكل الضائعين في متاهة التوق.

«القصص التي نسهر الليل بطوله لسماعها هي قصص الحب. يبدو أننا لا نستطيع معرفة ما يكفي عن ذلك اللغز الذي يكتنف حياتنا. لا ننفك نعود إلى المشاهد نفسها، الكلمات نفسها، نحاول استخلاص المعنى. لا شيء مألوف بقدر الحب. ولا شيء غيره يضعنا في تلك الحيرة المُطبقة».

- **جانيت وينترسون، *The PowerBook***



المحتويات

مقدمة

انغمست لسنوات طوال في شعور التوق. توق إلى تلقي رد على رسالة نصية، أو إلى سماع كلمة «أحبكِ»، أو إلى رجل ينظر إليَّ بطريقة معينة. إذا كنتُ في علاقة عاطفية، تُقت لدوامها، وإذا لم أكن، تُقت للعثور عليها. كان توقي عبارة عن قلق يتوغل في حياتي كما الضباب. لم يسعني بسببه رؤية أي شيء واضحًا.

حسبت أن ذلك التوق إنما كان إلى الحب، لكنني كنت مخطئة. كنتُ مهووسة بفكرة الحب لا حقيقته. قضيتُ كل تلك السنوات والليالي أتساءل: «متى سأجد الحب؟». ولم أتوقف يومًا لأفكر في ماهيته. وهل يفعل أغلبنا؟ نحن لا نتعلم الحب في المدرسة، لا ندرسه ولا نجتاز فيه اختبارات ولا نراجعه مرة كل عام. يحثوننا على تعلم الاقتصاد والنحو والجغرافيا، لكن ليس على معرفة الحب. يحيِّرني كيف نتوقع الكثير من الحب ومع ذلك لا نكرِّس وقتًا يُذكر لفهمه. مثل الرغبة في الغوص بعمق البحر من دون الاهتمام بتعلم السباحة.

وعلى الرغم من ذلك، سواء أدركنا أو لم ندرك، فإن الحب ينسل دخولًا وخروجًا من حياتنا، كل يوم، بما يحويه من حرية وقسوة وجمال. أشاهد فيديو لابنة صديقتي ذات الأسابيع الستة وهي تتمايل في حوض الاستحمام قبل ساعة من قراءة رسالة إلكترونية من امرأة أخفقت محاولتها الثالثة في التلقيح الصناعي توًّا. أفكِر في خِطبتين وشيكتين، وأخرى أُلغيت، وأُخرى لم

تحدث قط. أُنصِت إلى صديق يحاول بناء حياة جديدة بعد طلاق مفاجئ، وصديق يحزن على وفاة أحد والديه، وصديق آخر مفعم بالتفاؤل والمرح على مشارف بدايات حب جديد. لا ينفك الحب يذبل ويزهر في جميع جوانب حياتنا. لا يسبر غوره أحد ولا يميزه شيء. أو هكذا ظننت.

لفترة طويلة حسبت أن الحب هو مصدر تعاستي. أردت أن أفهم لماذا بدا أكبر من قدراتي. لماذا أستطيع ترك وظيفة لا ترضيني، ولا أستطيع ترك علاقة سيئة؟ لماذا أسيطر على جميع جوانب حياتي الأخرى ولا أسيطر على الحب؟ لماذا افترضت أن الزواج سيكون نهاية لشيء ما وليس البداية؟ الشك الذي خامرني بأنني قد أسأت فهم الحب تمامًا كان مشابهًا لما وصفته إليزابيث جيلبرت ذات مرة بأنه «كسرة من الفضول»، كان دليلًا توجَّب عليَّ التقاطه وتقفي أثره.

لهذا السبب على مدار السنوات الأربع الماضية، طلبت من كُتَّاب ومعالجين وخبراء مشاركتي تجاربهم في الحب، عبر نشرة إلكترونية بعنوان «محادثات في الحب». استمعت إلى أشخاص يتحدثون عن حبهم لشخص، لمدينة، لقصيدة، لشجرة. أصغيتُ إلى رجل يقول إنه يتمنَّى لو مارس الجنس مع مزيد من النساء، وإلى امرأة تقول إن الجنس هو عالم الأحلام بالنسبة إلى الزواج. أنصتُّ إلى أشخاص يحكون قصصًا عن صداقة دامت ستة وعشرين عامًا عبر بلدان مختلفة، عن الوقوع في الحب في غمار فقدان طفل أو الحزن على وفاة أخٍ أو أخت، عن رؤية أطفال يولَدون في ساحات الحرب وعن تعلم إيجاد الرومانسية في الوحدة. كل حكاية كانت تذكيرًا بأن الحب ممكن، وأن فهمي له كان محدودًا.

في الوقت الذي أجريتُ فيه هذه المحادثات، كان الحب ينسل دخولًا وخروجًا من حياتي أنا الأخرى. أثْرَت هذه المقابلات مداركي عما يمكن أن يكونه الحب وكيف يمكن أن يبدو، لكنني لم أر مقدار ما أحتاج إلى تعلمه حتى بدأتُ محاولات الحمل بعد التعرض للإجهاض. ظننت أني تجاوزت نزعة التوق بداخلي، لكن لشد ما تشابه توقي إلى الحصول على طفل في الثلاثين من عمري مع توقي إلى الحصول على حبيب قبل عقد من ذلك. كلاهما جعل تركيزي ينصب على حب لا أملكه أكثر من تركيزي على الحب الذي أملك.

وجعلني كلاهما أحيانًا أرثي حالي. ساقاني إلى مقارنة نفسي بالآخرين والشعور بأن في الحياة موطنًا للسعادة لكنني قصية عنه. كنت أنظر في السابق بحنين إلى الأحبة متشابكي الأيدي في أيام الأحد، والآن صرتُ أركز على النساء اللاتي يدفعن عربات أطفالهن في المنتزه المحلي. لقد تغيَّر الشيء الذي أتوق إليه، لكن مشاعر القلق والبحث ما زالت كما هي. أدركت عندئذ أن ثمة ما سأتوق إليه على الدوام في الحب، ما دمت أراه بهذه الطريقة المحدودة، حبيب، زواج، طفل، طفل ثانٍ، حفيد، عقد آخر على هذه الأرض مع أمي أو أبي أو زوجي. لذلك بدأت في طرح مزيد من الأسئلة. وبدأت تأليف هذا الكتاب.

لا ريب أنك أيضًا تطرح أسئلتك الخاصة عن الحب كل يوم. ربما تبحث عن علاقة، أو تتساءل في مكانٍ سري في قلبك إن كان عليكَ ترك علاقة. لعلك في علاقة طويلة الأمد وتتساءل عن كيفية الحفاظ على الحب في خضم عواصف الحياة العديدة. لعلك أب أو أم وترغب في أن تكون أفضل، أو ربما فقدت أبًا أو أمًّا، وبدا ذلك الفقدان كأنه يقزِّم كل شيء آخر فجأة. ربما يختلف ما نريده وما نحتاج إليه في الحب من إنسان لآخر، من الناحية الظاهرية. لكنني اكتشفت أن أسئلتنا الفردية غالبًا ما تستند إلى ثلاثة أسئلة كبرى: كيف نجد الحب؟ وكيف نحافظ عليه؟ وكيف ننجو عندما نفقده؟ تلك هي الأسئلة التي أود استكشافها في الصفحات التالية.

ليس من المبالغة أن أقول إن المحادثات التي خُضتها حول الحب قد غيرت حياتي. لقد ساعدتني على رؤية الحقيقة وسط ضباب التوق، رؤية الحب الذي كان موجودًا في حياتي منذ البداية. كما أقنعتني أن الحب وإن استعصى على الفهم من نواحٍ عديدة، فحريٌّ بنا أن نحاول تعريفه. كما كتبت بيل هوكس في كتابها «*All About Love*»: «تبنِّي تعريفات مغلوطة عن الحب في الصغر يصعِّب على المرء منح الحب في الكبر» وأن «التعريف الجيد هو بالنسبة إلينا نقطة بداية إذ يُرينا المكان الذي نريد بلوغه».

أرى أننا بحاجة إلى بدء تعلم المزيد عن الحب، لأنه مثل أي مهارة أخرى، قد يحدد مسار الحياة. كما وجدت د. جوليان هولت-لَنستاد في دراستها حول العلاقة بين التواصل الاجتماعي وعُمر الإنسان، فإن الأشخاص الذين

ينعمون بعلاقات اجتماعية قوية أقل عُرضة للموت المبكر بنسبة خمسين بالمئة مقارنةً بالأشخاص ذوي العلاقات الاجتماعية الواهنة. على الرغم من قلة الاهتمام الذي يُولَى للحب -قارن عدد الصفحات التي تخصصها الجريدة للسياسة أو الشؤون المالية أو السفر مقارنةً بالعلاقات الشخصية- فإن قلة من الأشياء تفوقه خطورة وأهمية. يمكن لنقصه أن يُلحق بنا الكثير من الضرر. ومن شأن وفرته أن تشفينا.

في حين أن محادثات هذا الكتاب عبارة عن قصص حب، إلا إنها تدور كذلك حول الطريقة التي ينجذب بها البشر بعضهم لبعض، ويخيبون آمال بعضهم بعضًا، كيف يتأذون ويتعافون، كيف يواصلون المضي قدمًا، حتى عندما يحسبون أنهم لن يستطيعوا ذلك، في غمار محاولتهم استخلاص أي معنى مما سلبتهم الحياة إياه. آمل أن تكون هذه المحادثات بالنسبة إليك مثلما كانت بالنسبة لي: تذكيرًا بألا تدع الأشخاص الذين تُحبهم يذوون في الخلفية، ودعوة لأخذ الحب بجدية أكبر، وتشجيعًا لخلق شيء ذي معنى من الحياة التي وُهِبت.

تقول إحدى الشخصيات في رواية هيلاري مانتل «*A Place of Greater Safety*»: «الحب على أرض الواقع أقوى وأبقى من الخوف». وعندما أجريت مقابلتي مع هيلاري قالت لي إن «أحد أسباب امتهاني الكتابة هو محاولة اكتشاف إن كان ذلك صحيحًا». ذلك هو ما أحاول اكتشافه أنا أيضًا. هل الحب أقوى من الخوف من المجهول؟ من الخوف من التغيير؟ من الخوف من الموت؟ الإجابة عن هذه الأسئلة مهمة لا تنتهي أبدًا، وذلك أحد أعظم الدروس التي تعلمتها: الحب هو مشروع دائم مدى الحياة، قصة لا يمكننا تخطيها إلى النهاية. وكم نحن محظوظون بمعرفة أننا لن ننهيها أبدًا! ذلك لأنه ما من صفحة أخيرة، فقط سلسلة من البدايات. وها هي ذي إحدى تلك البدايات.

كيف نجد الحب؟

«الحياة ليست مشكلة ينبغي حلها،
بل لغز جدير بأن يُعاش».

- م. سكوت بيك

الخيالات الرومانسية مقابل الواقع

«عندما أشتاق إليك أفقد جزءًا من ذاتي...».

- آن كارسون، Eros the Bittersweet

المرة الأولى التي قبّلت فيها بن كانت المرة الأولى التي أُقبِّل فيها أي أحد. كنتُ في الرابعة عشرة من عمري وغير متيقنة من أي شيء: أي نوع من الموسيقى أُحب، أي ماركة من أحذية المدرسة أنتعل، أي نوع من الأشخاص أريد أن أكون. الشيء الوحيد الذي كنت متيقنة منه هو أنني أريده. في وقت بُسِطَت فيه كُل خيارات العالم أمامي، وكان من السهل عليَّ اتخاذ الخيارات الخطأ، كان التمتع بقدر ضئيل من السيطرة على أمرٍ ما مبعث ارتياح بالنسبة لي. كأن الشعور اختارني.

التقيته قبل عام من أول قبلة لنا في سينما «ABC». كنتُ في الثالثة عشرة من عمري وهو في الثانية عشرة، أصغر مني بستة أشهر. أتى إلى منزلنا ليتسكع مع أخي الصغير، حيث كانا يرتادان المدرسة نفسها. عندما رأيته كان يلعب بكُرة دوَّارة باللون الأصفر الليموني أعلى الدرج أمام غرفتي. قال: «أهلًا». قلتُ: «مرحبًا». وكان هذا كل شيء، كلمتان كافيتان لبدء إعجاب استمر خمسة عشر عامًا. بعدها بدأتُ أجمع تفاصيله كما الأدلة الجنائية: مكان الوحمة على ذراعه، الطريقة التي يضع بها الزبدة على الخبز المحمص،

كيف تضيق عيناه عندما يبتسم، كلما ابتسم. كان توقي إلى انتباهه هو ما علَّمني أن الحب شيء إما يحدث لك وإما لا. نعمة إما توهَب لك وإما تُمنَع عنك.

كانت نزواتنا على مر السنين قصيرة ومتضاربة: خانني ونحن في الرابعة عشرة، عُدنا إلى بعضنا في السادسة عشرة -وتبادلنا لأول وآخر مرة عبارة «أُحبك» بتوتر- ثم مرة أخرى في الثامنة عشرة. لم تكن هذه فترات نقضي فيها أوقاتًا طويلة معًا، بل مجرد مجموعة من الأيام والليالي حيث نتبادل القبلات ونشاهد أفلام «*Star Wars*» القديمة على أشرطة الفيديو، ونتجول بالسيارة في الطرق الريفية الخالية ليلًا. أما فكرة أن علاقتنا لم تكن حقيقية قط، فلم تكن ذات أهمية تُذكر. كانت قصتنا مترعة بالغموض، وبكل الأشياء التي لا نقولها أبدًا.

كُتِبَت الفصول الأطول والأكثر تشويقًا في عقلي، وليس في الواقع. صاغت روايتي الخيالية قصة حب نوستالجية غير محسومة -على غرار قصة داوسن وجوي[1]- حكاية كانت دائمًا على شفا التحقق لكنها لم تتحقق قط. عانينا دائمًا سوء تفاهم متبادلًا (رسائل نصية أسأنا تفسيرها) أو من تدخلات القدر (رفض والديَّ؛ فتاة أخرى) ففشلت آخر محاولاتنا للتصالح. لماذا واصلت محاولة إنجاح العلاقة؟ عندما قبَّل فتاة أخرى في المدرسة، كانت تلك تجربتي الأولى مع الرفض، التي خربت ثقتي بنفسي في مرحلة عمرية حاسمة. وصارت محبته منذ ذلك الحين مثل جائزة عليَّ استردادها، جائزة قد تعني أنني أستحق الحب. وأسهم في إبقاء بن في مداري أيضًا ذلك الجزء بداخلي الذي يتوق إلى إعادة إحياء قصة أبي وأمي. فقد التقيا في المدرسة عندما كانا في الخامسة عشرة، وكان نموذج حُبهما الأشد رومانسية من أية رواية تضمها أرفف كتبي هو أول نموذج أشهده. إن كنت أضع بن في مكانة عالية، فقد وضعت فكرة حُب المراهقة الأبدي في مكانة أعلى.

كم منَّا مر بتلك القصص من وله المراهقة، حيث التوق أهم من المعرفة، حيث يتغلب الخيال على الواقع؟ غالبًا ما يُشيَّد هذا النوع من حب الشباب باندفاع جميل، وهو أمر مفهوم في سنين المراهقة، عندما ينعم المرء بوفرة من الوقت وتحكمه الهرمونات. ربما مثل هذا الولع هو نوع من الإبداع حتى:

---

(1) داوسن وجوي هما بطليّ المسلسل الرومانسي الأمريكي «*Dawson's Creek*». (المترجمة)

حيث يمكن لمخيلة غضة أن تأخذ تفاصيل بسيطة لعلاقة عادية وتبني عالمًا آخر في داخلها. لذلك لست نادمة على خيالي الرومانسي البِكر. لكنني نادمة على نموذج الحب الذي استقيته منه، وعلى جميع السنوات التالية التي قضيتُها في محاولة قولبة نفسي للتوافق معه.

على مدار سنوات الجامعة، استمرَرْتُ أنا وبن في تبادل المحبة المتذبذبة ذهابًا وإيابًا. يرسل لي أسطوانات موسيقية أعدَّها بنفسه ورسائل مشفرة احتفظت بها في صناديق الأحذية تحت فراشي. يبعث إلي برسائل إلكترونية مفعمة بالحنين رآها صديقي آنذاك وغضب بسببها. أذكُر أن تلك كانت أول مرة أرادني فيها أكثر مما أردته، لكن ربما تكون قصته مغايرة. (فثمة قصتان دائمًا). ومع ذلك كلما شعرتُ بحنين إلى المنزل كنت أنام مرتدية قميصه الأسود ماركة «إتش أند إم» الذي بهت لونه، لأن بن صار ذكرى للمنزل، جسرًا يربطني بنسخة قديمة من نفسي أطمئن بالرجوع إليها كلما شعرت بالحيرة في حاضري.

المفارقة أن حيرتي إنما نبعت من الدروس العبثية التي استخلصتها من وله المراهقة ذاك وصرت أُسقِطها على علاقاتي الأخرى في العشرين من عمري. كنت في الغالب أتبع النمط نفسه: أواعد شخصًا جديدًا، أمجِّده، أخفي عنه جوانب من نفسي، وأؤدي دور فتاة ألطف من شخصيتي الحقيقية كما عرفتُها آنذاك. لم تطلب هذه الفتاة أي شيء قط. كنت كثيرًا ما أواعد أحدهم لعدة أشهر -أحيانًا لأكثر من عام- من دون أن نصبح «حبيبًا» و«حبيبة» أو تتطور علاقتنا إلى حميمية حقيقية. وحتى عندما لمَّح أولئك الرجال إلى مشاعرهم تجاهي، لم يسموها باسمها قط، تمامًا مثلما لم يفعل بن. كما قالت ماريان عندما سألتها إلينور عمَّا إذا قال ويلوبي كلمة «أحبك» في رواية «*العقل والعاطفة*»: «قيلت ضمنيًّا كل يوم لكنها لم تُعلَن صراحةً قط. كنت أعتقد في بعض الأحيان أنها أُعلِنَت، لكن ذلك لم يحدث قط».

عندما لا تكون صادقًا في علاقة -سواء تجاه الطرف الآخر أو تجاه نفسك- يكون الأمر أشبه بتثبيت غطاء مرطبان المربى بزاوية غير صحيحة. قد يعتقد الرائي أنك تبلي حسنًا، لكنك تشعر بالصلابة المتنامية التي تُحذرك من أنه ليس مثبتًا بشكل صحيح، عندئذ تدرك أنك مهما حاولت وواصلت

تدويره، لن ينغلق الغطاء بإحكام. وهكذا طالما شعرت أن ثمة خللًا يدب في تلك العلاقات منذ البداية. خلقت أقنعة الحميمية المقترنة بتلك الرهبة القابعة في مؤخرة عقلي حالة من القلق، حيث اشتبهت دائمًا أن الطرف الآخر لا يريد أن يكون معي لكن خوفه يمنعه من صدِّي. وذلك يعني أنني صرتُ أحسِن التظاهر بأنني لا أحتاج إلى أي شيء حتى نسيت كيف أكون على سجيتي. ويعني أيضًا أنني كنت أخلط بين التقلب والجاذبية، لأن فتات المحبة التي ألقاها الرجال عليَّ كان يزداد إثارة بسبب تقلبها: مثل رسالة نصية مفاجئة في الواحدة والنصف صباحًا تقول: «هل أنتِ بالخارج؟»، أو وعد تطويه كلمة «أحبك» في لحظة سُكْر لم تُلفَظ ثانيةً في أوقات الصحو. لم ينهِ الرجال الذين واعدتهم العلاقة قط، لكن لم يحدث أن التزموا بها تمامًا أيضًا. كانت إحدى قدميهم دائمًا في الداخل والأخرى في الخارج، مثل حبيب صديقتي الذي انتقل إلى شقتها لكنه ظل محتفظًا بمعظم مقتنياته في بيت عائلته.

كانت القسوة واللامبالاة -ربما عن غير قصد- اللذين تقبلتهما بصمت واستخدمتهما دليلًا إضافيًّا على عدم استحقاقي الحب، أكثر حضورًا من أية عاطفة أخرى. مثل الوقت الذي أخبرني فيه أحدهم أن شفتيَّ دائمًا ما تكونان جافتين بينما نتبادل القبلات في الفراش، أو عندما قال آخر إنني أضع الكثير من مساحيق التجميل، أو عندما قال آخر: «انعدام الثقة هو أكثر صفة منفرة في المرأة»، وذلك بعد أن استجمعت شجاعتي لأسأله لماذا يستغرق وقتًا طويلًا للرد على رسائلي. تعلَّمتُ أن أشد الأماكن وَحشة في العالم هو الاستلقاء في الفراش ليلًا بجوار شخص يُشعرك بالضآلة، حيث ظهرك يقابل ظهره، ولا تزال تتمنى أن يستدير ويلف ذراعه حولك.

كنتُ أرى آنذاك أن هذا الكبح للذات عيب أخرق أعانيه وحدي، لكنني أدركت الآن أنه مشكلة شائعة. تحدثت مع عدد لا يُحصى من الناس الذين -على الرغم من شعورهم بالثقة في العمل ومع العائلة والأصدقاء- فقدوا ذاتهم في العلاقات. سحقوا شخصياتهم بحيث تأخذ شكلًا مختلفًا ونسوا احتياجاتهم ورغباتهم الخاصة في محاولة لتخمين احتياجات ورغبات الطرف الآخر. يبدأ انكماش الذات هذا بأمور صغيرة: تتظاهرين برغبتكِ في مشاهدة فيلم رعب في السينما؛ تُعدين قوائم التشغيل على «Spotify» من الأغاني التي قد تثير

إعجاب الشريك بدلًا من تلك التي ترغبين في الاستماع لها حقًا؛ تشترين ثوبًا لا تستطيعين تحمُّل تكلفته فقط لأنك تظنين أنه سيروقك. لكن لن يمضي طويلًا قبل أن ترفضي الخروج مع أصدقائك لمجرد أن تخلي الأمسية على أمل أن يطلب رؤيتك في اللحظة الأخيرة. تتصرفين وكأن عدم حضوره إلى عيد ميلادك قبل الحادية عشرة مساءً ليس بالأمر الجلل. تتظاهرين أنك لا تحتاجين إلى مسمى للعلاقة أو تواصل مستمر أو لفتات اللطف البسيطة التي تُشعِرك بالحب. تتظاهرين بأنك لا تحتاجين إلى أي شيء على الإطلاق.

عندما سألت الطبيبة النفسية د. ميجان بو لماذا يفقد الناس إحساسهم بذواتهم في العلاقات، قالت إن ذلك يحدث أحيانًا بسبب محاولتهم «استشعار الآخر وعدم البوح بمكنون الذات» في سبيل التوحُّد معه. وفقًا للدكتورة بو، التي اعتادت إعطاء محاضرات عن الحب في جامعة نيويورك: «يظن المرء أنه إذا تناغم مع الآخر، سيصبح قرينًا مثاليًّا، لكن هذا يفاقم من عدم ثقته لأنه لا يتصرف بطبيعته». ومن شأن هذا السلوك أن يُربك الطرف الآخر كذلك، لأنه لا يعود يتعرَّف الشخص الذي صرت عليه. تقول د. بو: «عندما تظهر الكثير من الوجوه الزائفة تتشوش الرؤية حقًا، ثم لا مفر من أن يفكِّر الآخر قائلًا: أين هو؟ لا أجد الشخص الذي وقعت في حبه بالأصل».

في خطاب ألقته آدرين ريتش بجامعة دوجلاس عام 1977م، قالت إن من واجبك تجاه ذاتك «أن تصر على أن الشخص الذي تمنحه صداقتك وحُبك قادر على احترام أفكارك. أن تتمكن من قول ما قالته جين إير في رواية شارلوت برونتي: «بداخلي كنز وُلدت به، الذي يُبقيني على قيد الحياة إذا حُجِبَت عني كل المسرات الخارجية أو مُنحت لي بمقابل لا يمكنني بذله»». عندما بحثت عن النص الأصلي لجين إير، وجدت العبارة التي سبقت اقتباس ريتش: «أستطيع العيش بمفردي إذا اقتضى مني احترام الذات والظروف ذلك». عندما قرأت العبارتين معًا، أدركت أنني فعلت نقيض ما قالته جين. لقد غفلت عن كنزي الداخلي (ومعه قدرتي على الرحيل) ونتيجة لذلك، قايضت احترامي لذاتي. ومن أجل ماذا؟ ليس من أجل الحب، لكن من أجل حدس أخبرني أن الرجال الذين واعدتهم هم أناس استثنائيون، أذكى وأجدر بالاهتمام مني على الدوام. (لم يكن من قبيل المصادفة أنني غالبًا ما كنت

أواعد صحفيين وخُبراء دعاية وكُتَّاب، جميع المِهَن التي أردتها لكن لم تأتني الشجاعة الكافية آنذاك للسعي وراءها). لم أدرك كم يمكن لهذا الحدس أن يكون مضللًا إلا بعد أن أجريت مقابلة مع عالم النفس السريري د. فرانك تاليس بعد سنوات من ذلك. لأننا، كما أخبرني تاليس، غالبًا ما «نعوِّل على حيرتنا وقلة بصيرتنا» عندما لا نملك دليلًا على وجود حميمية حقيقية. نلجأ إلى كلمات مثل «الكيمياء» أو «الحدس» لأن لا شيء ملموس لدينا لإسناد أي شعور إليه، لا بوادر لُطف أو اهتمام أو تواصل، مجرد انجذاب مغناطيسي. يقول تاليس إن انعدام الأدلة ذاك «يصبح وقودًا للغموض الرومانسي. فتفكِّر: لا أستطيع تفسير الأمر، إذن فهو من فعل القدر لا محالة، هو أمر عميق لا محالة. لكن ذلك مجرد استدلال زائف يغذي آخر، وكل استدلال يبعدك أكثر عن الواقع». بينما استمعت لشرحه، جفلت وتجلِّت لي الحقيقة، تذكرت كل المرات التي شعرت فيها بالانجذاب الغامض لأحدهم من دون معرفة حقيقية بشخصه. لكنني لم أدرك ذلك آنذاك، وبالتالي واصلت محو أجزاء من نفسي للحفاظ على علاقات لا جذور لها على أرض الواقع.

وحتى خلال السنوات التي كنا أنا وبن نرتبط فيها بأناسٍ آخرين وننفصل عنهم، ظللنا على تواصل. كان والداي ووالداه على علاقة وثيقة بعضهم ببعض -وما زالوا كذلك-، لذلك كبرنا ونحن نذهب في عطلات عائلية معًا ونعود إلى المنزل في بلدتين على بُعد خمس دقائق فقط بعضهما من بعض. ومن حين لآخر نغازل بعضنا أو نتبادل القبلات أو نتحدث لساعات طويلة عبر الهاتف في الليل. كنت أتصل به أحيانًا لأنني أشعر بالوحدة. وأظنه اتصل بي أحيانًا لأنه يشعر بالضياع. كنا في الغالب صديقين يستعين بعضنا ببعض لنيل الاهتمام، لكن في أواخر العشرين من عمرنا التقينا مرة أخرى في قصة رومانسية وجيزة، لم تستمر أكثر من شهر أو اثنين. شعرتُ أننا بالغان يتظاهران بأنهما في الثالثة عشرة من عمرهما بطريقة جعلتني حزينة. وفي أثناء تقفي الاختلافات بين جسدينا كبالغين وجسدينا أيام المراهقة في الفراش -بطنه الأكثر ليونة وامتلاءً وفخذاي الأكبر حجمًا المغطاتان بالسيلولايت- لم أدرِ هل أحاول العثور على شخصٍ عرفته ذات يوم، أم شخص لم أعرفه حقًّا قط. أعتقد أن كلًّا منَّا كان يبحث عن إجابات لمشكلات البلوغ والحميمية لدى الآخر، حيث لن يعثر عليها أبدًا.

بعد عام، ذهبنا لتناول مشروب لآخر مرة بمفردنا. ثم على الرصيف خارج إحدى حانات سوهو، رأيت قرارًا يتشكَّل في نسيم الليل الجاري بيننا، قرارٌ لا علاقة له حقًّا بالشخص الماثل أمامي. كان الاختيار بين الطفولة والنضج، بين الخيال والواقع. هل أريد مواصلة تجنب الحميمية واللوذ بأمان إعجاب قديم لا يتطلب مني فعل أي شيء بطريقة مختلفة؟ لا. أريد إقامة علاقات **حقيقية** تحدث في الواقع. فعل ذلك يستلزم شجاعة وفهمًا للذات، وربما القليل من الوحدة، والكثير من المسؤولية. جزء من هذه المسؤولية يعني عدم الاتصال ببن لنيل بعض الاهتمام كلما شعرت بالوحدة. يعني فهم الدور الذي أمارسه في تمجيد الرجال بدلًا من رؤيتهم كما هم، وإيجاد الكنز الداخلي الذي فقدته في أثناء ذلك. يعني، كما كتبت بيل هوكس في كتابها «*All About Love*»، الرغبة في معرفة «معنى الحب خارج نطاق مملكة الخيال، خارج نطاق ما نتخيَّل أنه يمكن أن يحدث». كنت لا أزال موقنة بأن الانكشاف كليًّا أمام شخص غريب مخاطرة، لكن في مكان ما داخلي، تجلَّت فكرة جديدة: أن خطر عدم فعل ذلك -عدم الانكشاف أمام أحد أبدًا، عدم التعبير عن الاحتياجات، عدم منح الحب الحقيقي وتلقيه- أشد جسامة بكثير. بعد سنوات من الشعور بالسلبية في الحب، فهمت أننا نملك الخيار، حتى وإن كانت رؤيته صعبة. وقد كان خياري بين أمرين: إما المكوث في خيالات داخل رأسي، وإما القفز خارجها والعيش.

***

يشعر المرء بالغرابة عندما يتذكر الشخص الذي كان عليه في علاقاته السابقة: مزيج من الحزن والفُكاهة، من الهوان والإحباط. لكن إلى جانب تعلُّم الضحك مع الأصدقاء على بعضٍ من أشد القصص إحراجًا -أحد الجوانب المشرقة القليلة لزلات المواعدة- فقد استبدلت بالخزي الذي شعرت به ذات يوم التعاطف تجاه النسخة الأصغر سنًّا من نفسي، تلك التي رغبت باستماتة في العثور على الحب وبحثت عنه في جميع الأماكن الخطأ.

لا يزال جزءٌ مني نادمًا على السنوات الطوال التي أضعتها في القلق حيال «إخفاقي» في الحب أو عجزي عن العثور عليه. وجزء آخر مرعوبًا من حقيقة أنني كنت مفتونة بوهم، لدرجة أنه عندما سنحت لي فرصة الحب الحقيقي

-عندما قابلت الرجل الذي سأختاره ذات يوم زوجًا- كدتُ أهدرها. لكنني أعلم أيضًا أن تلك «الإخفاقات» الأولى هي ما قادتني إلى هنا. كما أخبرتني هيلاري مانتل عندما التقيتُها: «بعض الأخطاء لا بد أن تُرتَكَب، لأنها زلّات خلاقة». وكانت محقة، فمن تلك الأخطاء الخرقاء وسنوات التوق، وُلِد السؤال الأول في هذا الكتاب: كيف نجد الحب؟

قبل محاولة الإجابة عن هذا السؤال، أعتقد أن من المفيد أن نمعن النظر فيه. فكيف سنعرف كيف نجد الحب من دون أن نسأل عما تعنيه تلك الكلمة حقًا؟ هذا هو ما سأستكشفه في المحادثات المقبلة: كيف يؤثر تعريفنا للحب في كيفية إيجادنا للحب وأين نجده وما إذا كنا سنجده؟ أي الكليشيهات يمكن أن تساعدنا وأيها ينبغي التخلص منه؟ وهل إيجاد الحب يقع ضمن نطاق سيطرتنا بالدرجة التي نظنها؟ لن تتضمن الإجابات استخدام تطبيق للمواعدة أو دراسة مبنية على النسب المئوية للمكان الذي يُرجح أن تلتقي فيه بشريك الحياة. لكني آمل أن تحثك على رؤية الحب من منظور أوسع، وإلى إيجاد أمثلة عليه ربما كنت تغفل عنها.

***

عندما كنتُ أبحث عن الحب في العشرين من عمري، بدا أن هناك نوعين من البشر يبحثون عن العلاقات الرومانسية: أولئك الذين يقعون فيها بسهولة ويقنعون بفترات العزوبية -الوجيزة- التي تفصل بين علاقة وأخرى. وأولئك الذين يجدون الوقوع في الحب مهمة مستحيلة، الذين لا يشعرون بالسعادة وهم بمفردهم وفي الوقت نفسه لا يستطيعون اجتياز مرحلة البداية الشاقة في العلاقة. دائمًا ما كنت في المعسكر الثاني. لذلك عندما قالت لي زميلة باستهتار: «عندما تكون إحداهن عزباء لفترة طويلة على الرغم من عدم رغبتها في ذلك، فثمة سبب في العادة». اتخذت كلماتها دليلًا على حتمية وجود سبب لعزوبيتي أنا أيضًا. هل أنا متطلبة أكثر من اللازم؟ هل أبالغ في عواطفي أكثر من اللازم؟ لم أشك في أن جزءًا من المشكلة ربما لا يكمن في شخصي، وإنما في العدسة التي أبحث من خلالها عن الحب.

عندما بدأت الحديث مع الناس بشأن العلاقات، أدركت كيف وقع الكثيرون غيري في فخ المبالغة في التركيز على الحب الرومانسي. ألقى أغلبهم اللوم

في هوسهم بالرومانسية على القصص الخيالية القديمة التي تضوعت بها ثقافتنا الشعبية. ولقد لعبت هذه القصص دورها معي أيضًا. لكن في مرحلة ما كذلك، تسللت إلى فكرتي عن الحب قصة سقيمة عن العزلة. لماذا ظننت ذات يوم أن الوحدة مأساة؟ وكيف أثر خوفي منها في رحلة بحثي عن الحب؟ أملتُ أن أجد الجواب لدى الفيلسوف ومؤسس «*مدرسة الحياة*» آلان دو بوتون.

كان آلان أحد أوائل الأشخاص الذين تحدثت معهم بشأن الحب، لأنه كان أحد أوائل الأشخاص الذين شجعوني على فهم تعقيداته. فمن خلال روايته «*Essays in Love*»، تعرَّفت على مفهوم الافتتان: الأوهام والبدايات الخادعة، والهواجس والقصص التي يسقطها بعضنا على بعض. ولاحقًا تعرَّفت على تحديات الحميمية بعد زوال بريق الرغبة الأولية من خلال كتابه «*دروس الحب*». قلة هم الذين يوثِّقون الحب مثل آلان بتلك اليقظة والبراجماتية الدقيقة. لذلك لم أتفاجأ عندما وجدته يمرق إلى قلب السبب الذي يجعل البحث عن الحب -بالنسبة إلى بعضنا- تجربة من تجارب الضعف.

سيكولوجية أن تكون وحيدًا، مع آلان دو بوتون

ناتاشا لن: يقع الناس في فخ التفكير في الحب الرومانسي على أنه الحل لمشكلاتهم. كيف يصعِّب سوء الفهم ذاك رحلة البحث عن علاقة؟

آلان دو بوتون: إنه يوحي بأن مأساةً ستحل إن عجزت عن العثور على شريك، ستضيع حياتك سدى لا محالة. وذلك يُسدل غشاوة محمومة لا طائل من ورائها على البحث عن الحب. فالحالة الذهنية المُثلى لتحقيق أي شيء ترغب فيه، هي أن تكون قادرًا على الرحيل عنه إن أتى بصورة غير مناسبة. وإلا ستضع نفسك تحت رحمة الصدفة والناس الذين يستغلون يأسك. لذلك فإن القدرة على قول: «أستطيع أن أكون وحيدًا» على غرابتها هي أحد أهم الضمانات لأن تكون سعيدًا مع شخص آخر يومًا ما.

غريبة هي سيكولوجية الوحدة، إذ يختلف شعورنا بمدى ما تحويه من مَهانة حسب القصة التي نرويها لأنفسنا. على سبيل المثال، إذا كنت وحيدًا في ليلة من ليالي الاثنين لن تشعر بسوء الأمر بصفة خاصة. فأنت تفكِّر أنك قضيت يومًا شاقًّا في العمل وأمامك أسبوع طويل ينتظرك، ومن ثم تحتاج إلى بعض الوقت بمفردك. أما إذا كنت وحيدًا في ليلة من ليالي السبت، ستفكِّر: ما خطبي؟ الجميع بالخارج يستمتعون بحياة جميلة مع الآخرين.

كثيرًا ما يرسم المرء صورة سطحية لحياة الآخرين، صورة تفاقِم من يأسه حيال وحدته. يميل في وحدته إلى تصور الجميع في علاقات سعيدة ما عداه. من السهل أن تفكر: أنا الشخص الوحيد المحترم الذي حصل له ذلك. وهذا ليس صحيحًا، فقد وجد الكثير من الأشخاص المحترمين الأكفاء أنفسهم وحيدين لسبب أو لآخر. لا يجب أن يكون الأمر مأسَويًّا.

لكن يمكن أن يشعر الإنسان بالوحدة عندما يختفي أصدقاؤه المتحابون في عطلات نهاية الأسبوع بطريقة لا تحدث في أيام الأسبوع العادية. كيف يمكننا تغيير الصورة التي نرى بها تلك العطلات في رأيك؟

يبدأ ذلك بتحديد مكمن المشكلة. المشكلة ليست في الوحدة. وإنما في أن تكون وحيدًا في حين تسيطر على ذهنك قصة عن البشرية، وعن شكل الرفقة المثالي في تلك القصة. بدلًا من الذهاب لتعلُّم الرقص فقط من أجل تفادي عذاب ليلة سبت، يمكنك تغيير القصة في ذهنك حيال معنى أن تكون وحيدًا. لأنه إذا كان البقاء برفقة نفسك أمرًا لا بأس به في يوم الاثنين ومأساة في يوم السبت، فإن المشكلة ليست في الحقيقة المحضة للوحدة، بل في القصة التي ترويها لنفسك.

أخبرتَني ذات مرة أنه عندما نستخدم كلمة «حب»، فنحن في الواقع نعني الاتصال. جعلني ذلك أفكِّر في الأوقات التي شعرت فيها بأن حياتي خالية من الحب في حين أنها لم تكن حقًّا كذلك. هل يجدر بنا أن نعيد تقييم معنى كلمة «حب»؟

نعم، أو الشيء الذي ننشده حقًا من الحب. قد يشعر أحدهم بأن حياته ناقصة دون علاقة عاطفية. لكن إذا سألته: «ما البائس لهذه الدرجة في حياتك الخالية من الرومانسية؟»، ستجد في الغالب رقعًا صغيرة من الضيق يمكن معالجتها بطرق أخرى. قد يقول أحدهم إنه يريد الحب، وعند دفعه إلى التفكير في السبب، يتبين أنه يرغب في الاتصال. فهل ذلك متوقف على وجود علاقة عاطفية؟ ليس بالضرورة، لأن بإمكانك أن تنعم بالاتصال خارج إطار العلاقات العاطفية. وقد يقول آخر: «أرغب في التحفيز الفكري». حسنًا، هل ينحصر ذلك في العلاقات العاطفية؟ مرة أخرى، ليس بالضرورة. الكثير من الأمور التي نحصرها في العلاقات العاطفية متاحة في أماكن أخرى. على سبيل المثال، ثمة اختلال مأسَوي في التسلسل الهرمي للصداقة والعلاقات العاطفية. غريب كيف أحَلنا الصداقة بعيدًا إلى أسفل الهرم. لم يكن الأمر هكذا دائمًا: في ألمانيا في بداية القرن التاسع عشر، كان وجود صديق جيد أهم من وجود حبيب، وأقرب إلى بواعث السعادة.

أحد الموضوعات التي تأتيني حولها وجهات نظر مختلفة هو الكليشيه القائل بأن عليك أن تحب نفسك قبل أن تحب شخصًا آخر. أتساءل إن كان من الأجدى ربما أن يهدف المرء إلى فهم ذاته وليس حبها. ما رأيك في ذلك؟

أنا أيضًا أشدد على فهم الذات، والقدرة على التعبير عنها. إذا قال أحدهم: «لست عاشقًا لنفسي لكنني مهتم بها وأستطيع أن أعبر عن حقيقتها للآخرين»، فهذا يبعث على الارتياح أكثر من أن يقول: «أنا مثالي». إقرارك بانكسارك وألمك ونقصك هو فعل رومانسي نوعًا ما. في الواقع، الإعجاب المفرط بالذات يعزلك عن الآخرين، في حين أن تعاطيك مع هشاشتك هو مفتاحك لبناء الروابط. عندما نتحدث عن حب الذات، فليس المقصود أن تحب نفسك بقدر أن تتقبل حقيقة امتلاك جميع البشر جوانب غير جذابة، وبالتالي لن تُفسِد عليك جوانبك غير الجذابة فرصة الحصول على علاقة طيبة. إنها لا تعني أنك شخص فظيع لا يستحق الحب. بل تعني فقط أنك إنسان من بني البشر.

ماذا لو لم تقدِّر نفسك أو تفهمها؟ هل يزداد خطر أن تفقدها في علاقة؟

يبدو أمرًا غريبًا أن تفقد صلتك بنفسك. كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ فأنت هو أنت، كيف يُعقل أن تصير أقل شبهًا بنفسك عند التواصل مع شخص آخر. لكننا نتلقى البيانات من حواسنا وذاتنا العاطفية، التي يمكن أن تخضع للبيانات التي نحصل عليها من الآخرين. مثال كلاسيكي على ذلك هو أن تقول: «أشعر ببعض الحزن»، فيجيبك أحدهم: «لا، لستَ كذلك، أنت على ما يرام. أنت تبلي حسنًا». قد تعتقد عندئذ أن وجهة نظرك غير منطقية. الشخص الآخر على حق، أنا بخير. في حين أنه قد يكون مهمًّا بالنسبة إليك في الواقع أن تتراجع قليلًا وتعترف بأن الأمور **فعلًا** صعبة.

يمكن النظر إلى خطر فقدان نفسك من منظور حب الذات أو كراهية الذات، لكن ثمة منظورًا آخر، وهو أن تسأل: ما مدى دقة يقينك بمشاعرك الخاصة؟ وكم من مشاعرك يخضع للقصص الآتية من الخارج؟ لأن الغالب أن لأي شخص ترتبط به رأيًا فيما يناسبك، وفي الخير أو الشر في العالم. والقدرة على قول: «هذا مثير للاهتمام، لكن لدي واقعي الخاص، ولا أظن أن هذا يناسبه»، تعتمد على ما إذا كنت قد دربت تلك العضلة في الطفولة. لا يحدث ذلك في أكثر الأحيان، لأن جوانب كثيرة من واقع الطفل تخضع لأبويه. قد يقول الطفل: «أريد قتل جدتي. إنها غبية جدًّا». فيجيبه الوالد: «لا، أنت لا تريد ذلك. أنت تحبها». الواقع أن أبًا أكثر حصافة كان ليقول: «أحسب أننا جميعًا نشعر في بعض الأحيان بقليل من الغضب تجاه الآخرين، ربما قد خيبَت الجدة ظنك بطريقة ما. تُرى ماذا حدث؟». عندها قد يتواصل الطفل مع مشاعره لفهم السبب، ويمكنه التحدث في الأمر. لكن الناس يهربون من المشاعر المزعجة لدى أطفالهم ويحثونهم على النأي بأنفسهم عنها. ومن ثم قد لا يشعر هؤلاء الأطفال بعدِ البلوغ أن مشاعرهم منطقية.

في أوائل العشرين من عمري، كان الأمر الذي أوقعني في علاقات شائكة هو اتباعي لحدس غامض بداخلي. لماذا يؤدي ذلك في رأيك إلى مواقف غير محمودة في الحب؟

لا يمكن التعويل على عواطفنا تمامًا: إنها كثيرًا ما تخطئ الهدف. خذ الخوف على سبيل المثال. نحن نميل إلى الخوف من الأمور الخطأ، والغفلة عن الأمور التي يجدر بنا أن نخاف منها. نخاف من الأشباح ولا نخاف بالدرجة نفسها من قصر أعمارنا، أو من إهمالنا مواهبنا الحقيقية. إننا لا نجيد معرفة ما يجدر بنا أن نخافه، ولسنا ماهرين في معرفة الشيء الذي ينبغي لنا أن نحبه (وبأي مقدار). إذا صادفنا شخصًا جذابًا نسبيًّا، تتزعزع ملكاتنا العقلية قليلًا. نرسم صورة عن شخصه وكيف ستكون حياتنا معه إلى الأبد، وكيف أنه ينبوع السعادة المطلقة. في أوقات كهذه، من المجدي أن ندرك أننا مفتونون. ينبغي أن يعي جانب آخر من عقلنا ما يحدث. هذا الجانب على الرغم من تعاطفه مع الافتتان، يجب أن يظل قابضًا على الواقع، بحيث تظل مدركًا أن الشخص الآخر غريب عنك. أن هذه الأمسية اللطيفة أو عطلة نهاية الأسبوع الرائعة ليست كل شيء. أن هذه المشاعر ليست مؤشرات موثوقة على المستقبل. أعتقد أن هذين الجانبين متسقان: يمكنك أن تستمتع بمرحلة الإعجاب تمامًا كما لو كنت تشاهد فيلم رعب، فيصيب الذعر أحد جانبي عقلك (تفكِّر: يا إلهي، سيهزمنا الوحش) بينما يقول الجانب الآخر: لا، *هذا مجرد فيلم، هذا ليس حقيقيًّا*. يمكننا تقسيم الأدوار بالمثل بين المراقب والحساس في المراحل المبكرة من الحب.

لكن عندما يغشاك افتتان شديد، يصعب أن تعرف أنه مجرد وهم. ما العلامات الدالة على ذلك؟

مقدار تمجيدك للآخر. إن نسيت أنك التقيت لتوك إنسانًا عاديًّا من بني البشر وليس مخلوقًا سماويًّا، لن يلبث أن يصبح هذا الإنسان في النهاية مصدرَ إحباط بالغ لك حينما تدرك أنه مجرد شخص آخر وله عيوبه. لذلك من المفيد أن تحمل بعض التشاؤم حيال طبيعة البشر. ولا يتعارض ذلك مع اللطف والشغف. فمن أفضل نماذج الحب حب الآباء لأطفالهم. الآباء يحبون أطفالهم ***حقًّا***. وهم في الوقت نفسه لا يطيقونهم أحيانًا، يضيقون ذرعًا بهم، يرون أنهم مروِّعون، ويرغبون في استراحة منهم. وتندرج كل تلك الأمور تحت راية الحب الذي قد يكنه البالغون لبعضهم أيضًا: في بعض الأحيان

يطفح كيلنا وندرك العيوب الفادحة لأحدهم، ومع ذلك نبقى إلى جواره وفي صفه. يزعجنا ونظل نحبه.

يدفعني ذلك إلى التفكير بأن تمجيد أحدهم هو نقيض الحب، لأنه يعني رفضك أن تراه كما هو؟

نعم، أنتَ لا تراه كما يجب. لا أحد يريد حقًّا أن يكون محل تمجيد، إننا نريد أن نكون محل رؤية وقبول وتسامح، وأن نعرف أن بإمكاننا أن نكون على سجيتنا في لحظاتنا الأقل جاذبية. لذلك كونك موضع تمجيد أحدهم هو أمر موحِش. ربما يبدو كما لو أنك قد صرت مرئيًّا ومحبوبًا أكثر من أي وقتٍ مضى، لكن الواقع أن ثمة جوانب عديدة مهمة منك قد طواها النسيان.

إحدى المسائل الكبرى التي نازعتني في الحب هي مسألة السيطرة. لأنني من ناحية أعتقد أننا نملك سيطرة في الحب أكثر مما روج لنا، ومن المهم أن نعرف أن دورنا ليس سلبيًّا. ومن ناحية أخرى، أتساءل إذا كان علينا إعادة فكرة الحظ إلى الحب، فقد تكون منفتحًا وواعيًا بذاتك وراغبًا في لقاء أحدهم، ثم لا يتحقق رجاؤك.

ليس لزامًا أن تكون متدينًا لتؤمن بأن النصيب يلعب دورًا هائلًا وأن حياة شخص آخر هي حقًّا لغز عظيم. ثمة حدود لما يمكنك فعله للتأثير في أحدهم. ربما تعتقد أنك من خلال انتقاء كلماتك، أو من خلال قراءة كل الكتب عن الموضوع، ستقلل احتمالات الفشل بطريقة ما وتزيد من سيطرتك. لكن هذا ليس صحيحًا تمامًا. ليس بوسعك معرفة ما يمر به الشخص الآخر في حياته. ربما ببساطة لا يشعر بانجذاب نحوك، وهو أمر جد مؤسف، لكنه أمر ينبغي قبوله لا مصارعته، إنه مثل الطقس السيئ. لا يسعنا التحكم في الطقس، وكذا لا يسعنا التحكم في قدرة الآخرين على الانجذاب لنا. لذلك نعم، حريٌّ بنا أن نحتفظ داخلنا باحتياطي من القبول بأننا حتى لو قُدر لنا أن نظل وحيدين، فلا بأس في ذلك. ولفعل ذلك، علينا التحدث مع مزيد من الأشخاص: مطلَّقين ربما يخبرونك بألا تتورط في علاقة طويلة الأجل أبدًا؛ كبار سن قضوا حياتهم بمفردهم وعاشوا راضين؛ كهنة ورهبان وراهبات. علينا الكف عن ربط أنفسنا

بإحكام إلى تلك الفكرة القاسية التي تفرض علينا المواعدة في العشرين من عمرنا، والعثور على الشريك المثالي بحلول الثامنة والعشرين، وإنجاب أول طفل لنا في الحادية والثلاثين، وإلا ستصير حياتنا بائسة. إن كان لهذه الحكاية أن تتحقق، فسوف تكون رائعة في بعض نواحيها ومروعة في نواحٍ أخرى. علينا التحلي بسعة الخيال عند تصور شكل الحياة الطيبة.

ما الذي تتمنى لو كنت تعرفه بشأن إيجاد الحب؟

أتمنى لو كنت أكثر هدوءًا حيال العملية برمتها. قد تفلح الأمور أو لا، وحتى إن لم تفلح فلا بأس في ذلك أيضًا. إن النموذج ذا اللونين الأبيض والأسود القائل بأن «الأمور لا بد أن تكون هكذا لتصير الحياة مثالية» هو نموذج غير مجدٍ. لا يهم من تلتقي أو متى تلتقيه، فثمة آلام وأفراح عند كلا طرفي الجسر. لذا لا تتشبث بقصة واحدة لمغزى حياتك، لأنها قد تكون خاطئة. في الواقع، ثمة العديد من الطرق لعيش الحياة.

***

لو أنني خضتُ هذه المحادثة قبل عشر سنوات، لخففت من وطأة وحدتي. أراني آلان حالة الوحدة لا كتجسيد ذميم لـ «جوانبي غير الجذابة»، لكن كقصة مبتذلة كنتُ أحكيها عن الاتصال.

أدركت أن كل المرَّات التي ذقتُ فيها الرفض عرضًا كانت إما خيرًا كفاني شر المستقبل وإما واقعًا كان ينبغي قبوله بدل مقاومته. لقد أهدرت طاقتي في محاولة الحفاظ على تلك العلاقات صامدة، ولم أكن بحاجة إلى إضاعة مزيد من الطاقة في التساؤل عن سر عدم حب أحدهم لي، أو ما الذي كان يسعني فعله بشكل مختلف لتغيير النتيجة. ما كانت لتتغير النتيجة. وكما أشار آلان: «ثمة آلام وأفراح عند كلا طرفي الجسر». لو كنت بقيت مع شخص التقيته في أوائل العشرين من عمري وانتقلت إلى الساحل واقتنيتُ كلبًا وأنجبت طفلًا في الثلاثين، لانطوت تلك القصة على فصول رائعة وأخرى رتيبة، تمامًا كما انطوت الحياة التي عشتها خلال تلك السنوات على فصول رائعة وأخرى رتيبة. نظير كل موعد محبط، تشكلت صداقة ثمينة. ومقابل كل يوم من أيام الأحد قضيته وحدي، تكشَّف طموح جديد.

في محاولاتي الأولى في الحب، كان الخيال لصًّا يسرق الحقيقة والبصيرة والوقت. كان يلهيني عن الواقع، ويجعلني أرى الحب حيث لا يوجد. لكن آلان جعلني أتساءل إن كانت ثمة وسيلة لاستعمال الخيال في توسيع فكرتنا عن الحب، بدلًا من طمسها. هل يمكننا تخيل مختلف الطرق العديدة لعيش الحياة؟ هل يمكننا تخيل كل الأحزان والأفراح المحتملة في تلك القصص المختلفة؟ علَّنا نرى عندئذ أنه ما من قصص «صحيحة» أو «خاطئة» بعد كل شيء، فقط الحياة أمامنا، تفيض بالاحتمالات.

***

أقنعني آلان بأن البحث عن الحب من منطلق الخوف ليس بالبداية الحسنة لأي قصة حب. فذلك يعني أن الدوافع في الغالب أنانية -تجنب الوحدة أو الحصول على مصدر خارجي للسعادة- وسوف تفضي إلى الوجهة الخطأ. مثلما كتب الطبيب النفسي م. سكوت بيك: «إن كان هدفك نيل الحب، فمآلك الفشل». كانت هذه العبارة هي ما حثني على التحدث إلى شخصٍ تمكَّن *بالفعل* من عيش حياة ذات مغزى خارج إطار العلاقات الرومانسية، اعتزل الرغبة العجيبة في نيل الحب ونعم بمختلف أشكال الاتصال المتاحة له. لأن ثمة فرقًا هائلًا بين أن تعرف أنك بحاجة إلى تهميش بحثك عن الحب الرومانسي في حياتك، وأن تهمِّشه فعليًّا. وأعتقد أن الكاتبة عائشة مالك نجحت في ذلك.

في روايتها الأولى «*Sofia Khan is Not Obliged*» وتتمتها «*The Other Half of Happiness*»، لم تتحدث عائشة عما تعنيه المواعدة بالنسبة إلى امرأة مسلمة فحسب، بل صوَّرت أيضًا الفكاهة وانفطار القلب والوعي الضروري بالذات الذي ينطوي عليه بحث أي إنسان عن الحب. لذلك عندما تحدثنا لأول مرة، توقعت أن يدور حديثنا حول المواعدة. لكن سرعان ما اكتشفت أن لدى عائشة نظرة أرحب للحب. إنها تراه في كل مكان: في العمل، في الإيمان، في العائلة، وفي الصداقة واستثمارها المتواصل وفي فهم الذات والفلسفة. طرحت عليها السؤال الذي تمنيت لو طرحته على نفسي قبل عقدين من الزمن: كيف استطاعت تحرير نفسها من نفوذ خرافة الحب الرومانسي وتعلَّمت إيجاد الاتصال في كل تلك الأماكن؟

من المستحيل أن يرى إنسان واحد جميع جوانبك، مع عائشة مالك.

ناتاشا لن: كيف رأيتِ الحب عندما كنتِ أصغر سنًّا؟

عائشة مالك: كانت لدي صورة محدودة ومثالية للشكل الذي يجب عليه أن تكون قصص الحب، ولطالما تضمنت البحث عن شريك رومانسي. مع تقدمي في العمر تعلَّمت أن من التوهم أن تنتظر أحدًا ليخلِّصك من نفسك أو مما تملك أو لا تملك. أتنتظر أحدًا ليملأ خواءك؟ تلك توقعات كبيرة تفرضها على إنسان واحد. هذه ليست بمهمة صديقك أو شريك حياتك. إنها مهمتك أنت.

هل يمكنك تحديد اللحظة التي اتسع فيها مفهومك عن الحب؟

استقيتُ نصف هذا الدرس حينما عشت قصة حب مع أصدقائي في العشرين من عمري، حينما أدركت مدى العمق والصدق والسخاء والتماسك الذي يمكن أن تكون عليه تلك الصداقات. بغض النظر عن الجو ممطرًا كان أو صحوًا، ولو أشارت الساعة إلى الثانية صباحًا، ومهما كان ما نحتاج إليه، كنا موجودين للتحدث مع بعضنا بعضًا ومؤازرة بعضنا بعضًا. دفعني هؤلاء الأصدقاء إلى تقصي حقيقتي كإنسان: ما آمنت به ولماذا آمنت به.

أما النصف الآخر فكان فهمًا تدريجيًّا لحقيقة أن لا شيء ثابت، ولا أحد مثالي. الجميع سيخيبون ظنك، حتى والداك. حالما تقبلت ذلك، كففت عن انتظار التقاء الشخص الذي سينقذني أو يجعل حياتي أيسر. أنا امرأة متزنة وناضجة إلى حد كبير؛ لست بحاجة إلى بطل. وإن حدث والتقيت أحدًا فسوف يكون إنسانًا عاديًّا يحاول اكتشاف دربه في هذا العالم، إنسانًا له عيوبه وزلاته، تمامًا مثلي.

هل ساعدك على تقبل الأمر إدراك أن ثمة العديد من الطرق لمنح الحب وتلقيه، خارج نطاق العلاقات العاطفية؟

نعم، لقد وجدت الحب في الصداقة وفي العمل وفي إيماني. ذكرتُ توًّا أن لا شيء ثابت، لكن هذا ليس صحيحًا في أكمله. حتى في غمار هموم المراهقة

ووحدة العشرين، حتى عندما شعرت أنني لا يمكنني التعويل على أصدقائي أو عائلتي، كان الله ثابتًا وراسخًا بطريقة لم أرها مع سواه في الحياة. أعلم أن هذا الكلام لا يتفق وروح العصر. قد يتساءل الناس: «كيف يمكن لكائن عاقل أن يؤمن بإله واحد؟». يبدو من قبيل الجنون أن تتحدث عن كائن كليّ القدرة يحكم الكون. لكن بالنسبة لي، الإيمان **قرين** الحب. إنه شيء يمكنني التعويل عليه. شيء يمنحني شعورًا بالانتماء. يظل موجودًا، سواء شعرت به أو لا، حتى في لحظات القنوط. عندما تشعر بالوحدة والضياع المطبق، يمكن لصلاة قصيرة أن تمنحك القوة للغوص عميقًا داخل نفسك وإيجاد الحب.

هل شعرتِ يومًا بالبعد عن إيمانك؟

شعرت بالنزوح عنه لبعض الوقت. كان هدفي الوحيد لفترة طويلة أن أصبح كاتبة ناجحة. لكنني لاحظت أن كل نجاح أتى مقرونًا بنقص في روحانيتي. أتذكر يومًا صليت فيه وتحدثت إلى الله قائلة إن النجاح لو كان سيأتي على حساب روحانيتي، فلا أريده. أفضِّل أن أنعم بالسلام ومعرفة الذات بدلًا من الصراع المستمر للنجاح في منظومة صُمِّمَت لتبقيك راغبًا في المزيد دائمًا. بسبب عيشنا في مجتمع شديد الفردية، نحن نركز على ما نريده وما نستحقه، وننسى أحيانًا أن العالم لا يدين لنا بأي شيء. يعيش مليارات من الناس على هذه الأرض، وبالنظر إلى الصورة الكبرى أنت لست سوى جزء ضئيل من الكل. إيماني هو بوصلة تذكِّرني بذلك. يشعرني بالتواضع ويعينني باستمرار.

إلى جانب كونه شكلًا من أشكال الحب في حياتك، كيف غيَّر الإيمان الطريقة التي ترين بها الحب بوجه عام؟

ساعدني في التخلي عن محاولات السيطرة على الصورة التي ستؤول إليها قصة حبي أو حياتي. أن تتخلى عن تلك السيطرة يعني أن تؤمن بأن الأمور تحدث كما هو مقدَّر لها، وإذا لم تسر الأمور حسب الخطة المتوقعة فذلك لأن ثمة شيئًا آخر في انتظارك، شيئًا لا تعلمه بعد. في الآونة الأخيرة استمعت لبودكاست عن المذهب الرواقي ورأيت الشبه بين ذاك المذهب والإسلام.

كلاهما يتضمن فكرة إدراك أن كل ما تملك السيطرة عليه هو كيفية تفاعلك مع المواقف وكيفية تعاملك مع الآخرين. هكذا غيَّر الإيمان الطريقة التي أرى بها الحب، إذ حوَّل تركيزي من نفسي كفرد إلى الآخرين من حولي. أراني أن معنى الحياة ينبع من اللطف والعطف الذي تبديه تجاه الآخرين، وينبع أيضًا من الرضا المطمئن الذي يسمح لك بمواجهة الكوارث والأفراح برباطة الجأش نفسها.

أعتقد أن إدراك عجزي عن السيطرة في الحب كان أحد الأمور التي نازعتني. لأننا كثيرًا ما يتملكنا وهم السيطرة، ويمكن لهذا أن يكون محيِّرًا.

بالطبع. ننخدع ونتوهم باعتقاد أننا نملك زمام الأمور. لنأخذ المواعدة مثالًا. إنها عملية محفوفة بالتوتر. تصب جل تركيزك على إيجاد شخص تقيم معه تلك الحياة المأمولة، ثم تلتقي أحدهم وتقول لنفسك: «أوه، يا له من شخص لطيف، إنه يروقني وأنا أروقه». لكن قبل حتى أن تصل إلى المرحلة التالية، تجد نفسك تفكِّر بالفعل في الأمور التي ستخسرها إن خسرتَ ذلك الشخص. سوف تخسر الصورة التي رسمتها للمستقبل. تصب كل تركيزك على ذلك فتغفل عن العلامات التي تخبرك بأن هذا الشخص ربما لا يناسبك. لكن عندما تتخلى عن سيطرتك على كيفية سير الأمور، تخف حدة ذلك الخوف من الخسارة. وهذا أمر مهم، لأن ذلك الخوف من الخسارة يمكن أن يدفع الناس إلى اتخاذ قرارات سيئة فيما يتعلق بالحب.

قلتِ إن العمل -إلى جانب الصداقة والإيمان- كان أيضًا شكلًا من أشكال الحب في حياتك. كيف ذلك؟

سألني صديق ذات مرة: «إذا خُيِّرْتِ بين الزواج بحب حياتكِ والكتابة، ماذا ستختارين؟». وأجبتُ بأني سأختار الكتابة. أعتقد أن الكتابة ربما هي حب حياتي، لأنها تمنحني فهمًا للطبيعة البشرية. كلنا يبحث عن الحقيقة، وأنا أجد الحقيقة في الكلمات. وفي الكتابة يبوح المرء أيضًا بجوانب من نفسه لقرائه. فقط بالنظر إلى الوراء أدرك أن الغاية التي وجدتُها في العمل ربما هي الحب

الذي كنت أنشده. ذلك لأن الجميع يريدون الانتماء، وفي حين أنك قد تملك تلك المرساة مع أسرتك، فأنت لن تقضي كل وقتك معهم. هم ليسوا كل شيء بالنسبة إليك. أحسب أن ذلك ما ينشده الناس في شركاء حياتهم؛ يحتاجون إلى الشعور بصلة تربطهم بأحدهم غير قابلة للانفصام. لكن هذا الشعور ينتابني مع الكتابة، فمهما جلبت لي الحياة من فرح ودموع، أشعر بأنني موصولة بالكتابة ومتكئة عليها. ما زلت مستعدة لخوض علاقة رومانسية، لكنني أريد للحب أن يصبح قطعة من الأحجية التي هي حياتي. لا أريده أن يكون الصورة كلها.

ذلك هو الهدف الذي يريد أكثرنا بلوغه، لكن توقعات الآخرين قد تصعِّب الأمر. هل سبق أن شعرتِ بضغط مجتمعي يفرض عليك خوض علاقة عاطفية؟ وإن كان ذلك ما حدث، كيف حررتِ نفسك منه؟

حتى إذا كنتِ راضية تمامًا في عزوبيتك، بمجرد أن يشفق عليكِ أحدهم ستفكرين: ألَا أعيش كما يجدر بي أن أعيش؟ إننا نقضي حياتنا بأكملها في محاولة تحقيق أهداف وضعها آخرون. يحيد بصرنا عن هُويتنا، لأننا منشغلون جدًّا بمطاردة الأمور الخارجية. وفي إطار الحب، ذلك يعني أن الناس يبحثون عن أمور خارج أنفسهم (شريك رومانسي) ويغفلون عما بداخلهم (إمكانية تطوير الذات والوعي).

هناك إطار صارم يفترض بك فيه أن تنجز أمورًا معيَّنة بحلول سن معيَّنة. وقد ترسَّخ ذلك بعمق في عقلي الباطن بحيث لم أشكك فيه. بدأت المواعدة في أوائل العشرين من عمري لأنه أمر اعتقدت أن **من *الواجب* عليَّ** فعله، لا لأنني أردت فعله. تمنيت أن أريده. شاهدت أفلامًا لأناس يريدونه. لكن في الواقع لم أكن مستعدة لخوض علاقة عاطفية. وشاهدت أيضًا شقيقتي وهي تلتقي الـ «خاطبين» وأدركت أنني لن أسمح لنفسي بخوض ذلك، لأن معظم الزيجات المرتَّبة التي رأيتها تمخضت عن كارثة مطبقة. تُوفي أبي ونحن صغيرتان، ولما كانت أمي تربي فتاتين بمفردها، ازداد الضغط عليها لتحرص على زواج ابنتها الكُبرى. وقد أيقَنَت بأني لن أفعل ذلك ببساطة.

لكنني ما زلت أشعر بذلك الضغط. قبل يومين فقط قال لي زوج أختي: «لقد حان وقت الزواج يا عائشة». وعندما أذهب إلى حفلات الزفاف أو التجمعات العائلية كثيرًا ما تتناهى إلى سمعي تلميحاتهم إلى أني لست متزوجة. في محاولة معرفة ما تريده حقًّا من الحياة لا بد أن تحرص على انتقاء من تحيط نفسك بهم، لذلك صرت الآن أرفض بشدة الذهاب إلى الأماكن التي أعلم أني سأخضع فيها للاستجواب بشأن عدم زواجي، لأنه استجواب لا ينطلق من حب أو اهتمام. مجرد تطفل.

أما بخصوص المواعدة، فقد وجدت طريقة لخوضها بشروطي الخاصة. لم أشعر يومًا برغبة مستميتة في إنجاب الأطفال. لذلك لا أحمل عبء الرغبة في أن أكون أمًّا، فصارت المواعدة منصبَّة حول العثور على شخصٍ أرغب في رفقته حقًّا. وصرتُ أكثر هدوءًا في أثناء ذلك.

ما النصيحة التي تسدينها لشخص يكافح لإيجاد معنى حياته خارج نطاق العلاقات العاطفية؟

حاول معرفة الشيء الذي تبحث عنه خارج ذاتك ولم تجده بداخلك. هل تبحث عن علاقة عاطفية لأنك حقًّا تريد واحدة؟ أم لأنك لا تحب نفسك وتظن أن التقاءك شخصًا يحبك سيزيد من تقديرك لذاتك؟ أحيانًا ينخرط الناس في علاقات عاطفية فعلًا لإثبات وجود ما يظنون أنهم يفتقرون إليه. يتطلب الأمر الكثير من استجواب الذات. ومن ناحية أخرى، رضاك بالعزوبية هو نعمة كبيرة، لكن ينبغي لك أن تتأكد أنك لا تتخذ قراراتك بدافع اللامبالاة أو الراحة أو الخوف. قد نغالي في تهكمنا على الحب لدرجة أنني أتساءل أحيانًا إن كان سينتهي بنا الحال وقد انقلب السحر على الساحر. إن فكرة -أرفع يديَّ لصنع علامتي تنصيص في الهواء- «أنا امرأة قوية مستقلة لا أحتاج إلى رجل» يمكن أن تصبح خطيرة أيضًا، لأن قوتكِ لا تعني أنكِ لست بحاجة إلى الآخرين. لم نولد لنعيش وحدنا. نحن بحاجة إلى جماعة ننتمي إليها، أيًّا ما كانت الطريقة التي نختارها للعثور عليها: مع شريك الحياة، مع الأصدقاء، مع العائلة. أعتقد أن ثمة خطرًا في اعتزال الحب من أجل تحقيق نسويتكِ، في حين أن فهمكِ

لنفسكِ لا يتأتَّى حقًّا إلا من خلال علاقتكِ بالأشخاص من حولكِ. يمكن إيجاد الاستقلالية من خلال صلتكِ بالآخرين أيضًا.

ما الذي تتمني لو كنتِ تعرفينه بشأن إيجاد الحب؟

أضعت الكثير من الوقت معتقدة أن الحب هو توقُّع أن يرى أحدهم شخصيتي ويحبني بغض النظر عن أي شيء. لكن في الواقع ذلك أمر عصيٌّ على التنفيذ بالنسبة إلى أي أحد، سواء كان شريك حياتك أو شقيقك أو صديقك المقرب. يراك الناس على اختلافاتهم بطرق شتى، ولا يستطيع أحد، ولا حتى والداك، أن يرى كل جوانب شخصيتك. لذلك يتعلق الأمر بإيجاد ***كل*** الأشخاص المختلفين الذين يمكنك أن تحبهم، ومشاهدة الإيجابية التي يجلبها كل منهم إلى حياتك.

***

لطالما سألت نفسي لماذا، على مدار ما يقارب عقدًا من الزمان، كنتُ أتمسَّك بالعلاقات التعِسة إلى أن تأتي اللحظة التي يرحل فيها الطرف الآخر. لماذا نختار أحيانًا أن نؤذي أنفسنا أكثر في المستقبل من خلال إنكار حقيقة مؤلمة في الحاضر؟ هكذا يفعل أكثرنا. وهكذا فعلت أغلب صديقاتي أيضًا. واعدت إحداهن رجلًا تعهَّد لعائلتها بإقامة فعاليات -حفل زفاف، حفل معمودية- ثم ألغاها في آخر لحظة. وبقيت أخرى في علاقة مع رجلٍ ينسى كل الأحداث المهمة في حياتها -مقابلة عمل، اختبار قيادة، جراحة قلب والدتها- على الرغم من ذهابها إلى كل حفلة أو مباراة كرة قدم تهمه. ظلت إحدى الصديقات مع رجل يمنحها هدايا خرقاء، مثل ملعقة غريبة أو عصا ماراكا[1] واحدة، وأخرى واعدت رجلًا كان يطلب منها الخروج في يومٍ معين، ثم لا يحدد أبدًا الزمان أو المكان، فتقضي ذلك اليوم في انتظار قلِق، قبل أن تضطر إلى إرسال رسالة نصية تسأل فيها عما إذا كان الموعد لا يزال قائمًا.

عندما كنت أمر بتجارب مماثلة في المواعدة، تمنيت لو عرفت أن الخوف الأكبر يكمن في العلاقة التي تحط منك لا في الحياة خارجها. وأن أحد أساليب

(1) آلة موسيقية تتكون من حاويتين مجوفتين مملوءتين بالفاصوليا أو الأحجار الصغيرة، تُعزف عادة في أزواج، عن طريق الإمساك بواحدة في كل يد وهزهما. (المترجمة).

محاربة ذلك الخوف هو البحث عن طرق مختلفة لتقليل شعور الوحدة. حديثي مع عائشة جعلني أدرك أنه عندما نكف عن التعويل على إنسان واحد لإسعادنا، لن نجد الثقة للتشكيك في علاقة فاشلة فحسب، بل سنعيش أيضًا حياةً أكثر تنوعًا وإثارة للاهتمام. كما قالت، لا أحد يستطيع أن يرى كل جوانب شخصيتك.

وأدركتُ أيضًا أن بناء علاقة رومانسية متينة يتطلب اكتفاءً ذاتيًا وفهمًا للذات: أمران افتقدتهما في العلاقات السابقة. وقبل أن أعثر عليهما، كما أشارت عائشة، كان يتوجَّب عليَّ معرفة ما كنت أبحث عنه خارج ذاتي ولم أجده بداخلي، ثم فهم من أنا في الحاضر مقارنةً بالماضي.

***

بعد أربع سنوات من إجراء المقابلات مع الناس حول الحب، اكتشفت كيف أن الكثيرين منَّا يتشاركون خوفًا سريًّا من أنهم ليسوا جيدين كفاية. ومع ذلك تفاجأت حينما اكتشفت أن المعالِجة النفسية فيليبا بيري قد راودها هذا الشعور ذات مرة أيضًا. كانت مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا «*الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك (وسوف يكون أطفالك سعداء لأنك قرأته)*» شخصًا لجأت له أنا وآلاف غيري لفهم كيف تُشكِّل طفولتنا علاقاتنا البالغة. لذلك معرفة أنها أيضًا قد ظنت نفسها يومًا غير جديرة بالحب، كانت تذكيرًا بأن مشكلات كهذه ليست قصصًا نادرة عن إخفاقاتنا الفردية، بل تجارب إنسانية عادية نتشاركها جميعًا.

أردت أن أعرف كيف لنا أن نرى من خلال ضباب كل تلك المفاهيم الخاطئة -عن أنفسنا والآخرين- وأن نقيم حبًّا حقيقيًّا، لا خيالًا. لقد عشت الأشهر الأولى العصيبة من العلاقة التعسة، فكيف تبدو بدايات العلاقة الطيبة؟

لا أحد هو الأنسب لأحد، مع فيليبا بيري

ناتاشا لن: ما هي مزايا الوقوع في الحب ببطء؟

فيليبا بيري: ما يجعل العلاقة مُرضية ليس فكرة أن ذلك الإنسان أو تلك الإنسانة هو الشخص الأنسب لي، من البداية. فلا أحد هو الأنسب لأحد. في

الواقع، ما يجعل الشخص مناسبًا هو الالتزام. ثم عندما يصبح كلاكما ملتزمًا تجاه الآخر وصادقًا معه، فذلك يعني أن كليكما قد سمح للآخر بالتأثير فيه. أنتَ لستَ جمادًا لا يتغير، بل تتأثر بالآخر وتؤثر فيه. الأمر أشبه باحتكاك حجرين معًا حتى يتماهيان على حين غرة. تمر بالسنوات الأولى من الجاذبية الجنسية قبل أن ينبثق شيءٌ أعمق. وبدلًا من العلاقة التي هي مع صورة خيالية عن ذلك الشخص، تستهل علاقة حقيقية معه؛ لقد أثر أحدكما في الآخر بما يكفي **ليعرفه** فعلًا. ومَن عرِف أحَب. وهكذا يجعل كليكما من الآخر الشخص المناسب له. لا يوجد شخص مناسب في مكانٍ ما لكل إنسان، فذلك لا يحدث إلا داخل إطار العلاقة. ولهذا السبب تتحسن العلاقات، لأننا نسمح بالتأثير المتبادل.

هل كان لقاء زوجك جريسن انجذابًا من النظرة الأولى أم أنه تطوَّر شيئًا فشيئًا؟

كنا نرتاد الصف المسائي نفسه وكنت أفكِّر فيه على أنه ذلك الشاب الأخرق. حتى إنني ذهبت لتناول المشروبات مع بعض فتيان ذلك الصف قبل أن أذهب لتناول مشروب معه. لم أشعر بأي انجذاب أوَّلي. لكن على مدار ستة أشهر، تلاقت أفكارنا وتحوَّلت إلى حب. يبدو أن تلك الطريقة تعِد برضا أكبر، حقًّا. لا تسنح فرصة أن يلتقي المرء شخصًا في موعد ويشعر برغبة في لقائه مجددًا إلا إذا كانت هناك «كيمياء»، والكيمياء لطيفة بالنسبة إلى علاقة عابرة، لكنها ليست مؤشرًا على الحب طويل الأمد. أما الغالب، فأنت تلتقي أحدهم في مكان اعتدت فيه أن تكون بالقرب منه. وتُعجَب بأحدهم أو تُحبه عندما تُعجب بنفسك أو تحبها وأنت بصحبته، ومعرفة ذلك تستغرق وقتًا طويلًا. لا بد أن تفتح له الباب.

لماذا برأيكِ يجد الناس صعوبة شديدة في المرحلة الأولى من الحب؟

في بعض الأحيان، ترغب في الارتقاء إلى خيال الشخص الآخر عنك، حتى لا تخسره. قد تخرج عن شخصيتك المألوفة قليلًا، وذلك يختلف عن التأثير

المتبادل. ذلك تكيُّف، وهو أمر مؤذٍ لأنك تتحور لإرضاء الطرف الآخر. بينما في حالة سماحك بالتأثير المتبادل، لا تتقمص الشخصيات لإرضاء الآخر، بل تسمح بالتأثير لأنه المسار الطبيعي للحوار، حوار تأمل أن يشارك فيه كلاكما.

أردت الحديث عن الإسقاط الإيروتيكي المتبادل. هل يمكنك توضيح ماهيته وكيف يؤثر فينا عند لقاء شخص ما؟

نحن نميل إلى إقامة صلة بما هو مألوف لأن ما نعرفه يجعلنا نشعر بالارتياح. يحمل جسدنا ذاكرة غير واعية: ربما الطريقة التي سقط بها شعر الجدة على جبينها، أو الشعور الذي انتابنا عندما حملنا والدنا على ظهره. لا نملك ذكريات لتلك المشاعر لأنها لم توصف قط بكلمات، إنها ذكريات ما قبل تعلم الكلام. لكن ذلك لا يعني أنها لا تلقى صدى بداخلنا عندما نراها أو نشعر بها مرة أخرى. على سبيل المثال، لنتخيل شابًّا وفتاة ينظر بعضهما إلى بعض، وعلى الرغم من أن الشاب لا يدرك ذلك، فقد ذكَّرته الفتاة بكاحلي والدته. سينتابه إحساس مألوف يشبه العودة إلى البيت. وعلى الرغم من أنها ذكريات سبقت مرحلة الكلام فهي تبدو ***صائبة***، ومن ثم قد يفكر أحدهم: لقد علمت حالما رأيته أنه الشخص المناسب لي. ربما ما يتشبث به الجسد هو صوت الضحكة، أو الطريقة التي ينطق بها الشخص عباراته. إنه شبحٌ لذكرى، وعندما نتعثر في أشباح الذكريات (لا سيما إن كانت مرتبطة بأمور طيبة) ينتابنا شعور رائع.

هل تظنين أن بعض العلاقات تتضمن خطر الوقوع في نمط حيث يلعب أحد الشريكين دور الوالد المسؤول في حين يتحول الآخر إلى طفل؟

نعم، ذلك لا يبشر بخير! كل علاقة تتضمن دورين مختلفين والمبادلة بينهما أمر جيد. الدوران الأكثر شيوعًا هما ما أسميه «الحالم» و«المحاسِب». يحمل أحد الشريكين كل الأحلام العظيمة (لنذهب إلى تايلاند لمدة عام! لنبدأ مشروعًا جديدًا! لدي فكرة مذهلة تصلح لفيلم!) ويتكفل الآخر بالجوانب اللوجستية (فرز الضرائب، ودفع الفواتير، وحجز تذاكر الرحلات). في علاقتي

الأولى كنتُ الحالمة وتكفَّل زوجي بفرز الضرائب ودفع الفواتير. أما في علاقتي الحالية، بينما أضطر طوال الوقت إلى تولِّي دور المحاسِبة ينغمس جريسن في أحلامه، لكنني أقاومه. وإلا فسوف أنشغل بفتح المظاريف وإعداد القوائم من دون ترك متسع لإبداعي الخاص. ما زلت أقاتل للعب دور الحالمين ذاك.

قد تمر العلاقة بفترات عصيبة وقد تكون العلاقة في حد ذاتها سيئة. ما برأيكِ العلامات الدالة على وقوعكِ في علاقة سيئة؟

حينما ينتابك شعور أنكِ وحيدة. إذا رآكِ الآخر كما ترين نفسك -أو ربما شعرتِ بالرحابة في نظرته لكِ- فتلك علاقة تحظين فيها بالتفهم والقبول. أما إذا شعرتِ بالضآلة، فأنت لا تحظين بالتفهم ولا القبول. وإذا كنتِ غير مرئية على الإطلاق، واستمر الآخر في علاقة مع صورة خيالية عنكِ لا معكِ، فأنت وحيدة. وإذا كانت صورته الخيالية عنكِ سلبية؟ فتلك علاقة سامة.

هل سبق أن خضتِ علاقة شعرتِ فيها أنكِ غير مرئية؟

عندما التقيت زوجي السابق، تسلل إليَّ اعتقاد بأنني لا أساوي شيئًا من دونه، لأنني لم أشعر قط أنني جيدة كفاية. كانت ملامحه وسيمة لكن احترامه لي ضئيل. في الواقع كان احترامه لي منعدمًا. كان أصدقائي يقولون: «لا نظنه مناسبًا لك».

ظننت أيضًا أن لا أحد يريد صداقتي، وأنهم لا يبغون سوى صداقته بسبب ذكائه الفائق. ظل أصدقائي يقولون: «كلا! نحن أصدقاؤك ***أنت***. لا نصادقك بسببه». لكنني لم أستمع.

في إحدى عطلات نهاية الأسبوع التي غاب فيها عن المنزل، دعوت الأصدقاء لتناول الغداء. كنت أبسط طاولة قابلة للطي حينما حُبِس بعض من جلد يدي بين ثناياها. انشق الجلد وتناثرت الدماء في كل مكان. هاتفت أصدقائي قائلة: «أخشى أن عليَّ إلغاء اللقاء، سأذهب إلى المستشفى». ولم أصدِّق ما حصل: أتوا إلى المستشفى وكانوا لطفاء معي طوال اليوم. ثم عندما

عاد زوجي إلى المنزل ورأى يدي المضمدة، قال: «رباه، دائمًا ما تقعين في المتاعب، أليس كذلك؟». وبدلًا من الانجرار معه، فكَّرت أن ذلك مختلف جدًّا عن اللطف الذي أبداه لي أصدقائي. همم، لا يعجبني ذلك. يجدر بي الابتعاد. صار الأمر سهلًا بمجرد أن أدركت ذلك. كأنما أفقت من نومٍ عميق.

إذا أخبركِ شخص تقضي معه الكثير من الوقت أنك لا تساوين الكثير، يبدأ ذلك في زعزعة ثقتكِ. لذلك عندما حدثني أصدقائي عن زوجي السابق قائلين: «بالطبع لا، إننا أصدقاؤك أنتِ»، نفعني ذلك حقًّا. حدث ذلك في أواخر العشرين من عمري عندما كنت أستمتع بالعمل مع مجموعة لطيفة من الناس. بدأت أنظر إلى نفسي نظرة مختلفة وأدركت أنني لا أحب نفسي عندما أكون برفقة زوجي السابق. فعندما تحب نفسك وأنت بصحبة أحدهم، تدرك أهمية أن تصاحب أناسًا يجعلونك تشعر بذلك. كالمرآة يعكسون ما هو جيد فيك، فتعلم أنك تملكه.

أعتقد أن أحد الأسباب التي تجعل الناس يبقون على علاقات كهذه هو شعورهم بعدم استحقاقهم الحب. من أين ينبع ذلك في رأيك؟

أعتقد أن السبب في ذلك يعود إلى الشعور الذي تناهى إلى الطفل الدارج -سواء أكان صحيحًا أم لا- بأن الحب مشروط بتصرفه بطريقة معينة. ربما يفكِّر: «إذا عرفوا حقيقتي لن يحبوني» لأنه أحس أن ذاته الحقيقية لم تحظَ بالحب قط. إذا نشأ المرء مع أبوين متعجلين أو مضغوطين باستمرار، فربما لن يسمع منهما مديحًا إلا إذا حاول أن يصبح شخصًا مختلفًا ليحظى بالاهتمام. وما يحدث حينئذ هو أنه يحيط نفسه بقشرة براقة تجذب الآخرين ليساعد نفسه على الشعور بالرضا، لكن تلك القشرة مختلَقة، نوع من الهُوية القسرية، وليست ذاته الحقيقية.

عندما يأتي الناس إلى العلاج للمرة الأولى يقولون العبارة نفسها بطرق مختلفة، وهي: «إذا عرفتِني حقًّا لن تحبيني». لذلك أقول: «أرني ذلك الجانب

البغيض». إن تشجيع المرء على التعبير عن أفكاره السلبية بصوت عالٍ يُطمئنه بأنه ليس إنسانًا فظيعًا. ففي الغالب لا يشعر المرء بتلك الأمور لخطأ ارتكبه، وإنما نتيجة الخزي الجامح الذي نشأ من اعتياده الاعتقاد وهو طفل بأنه سيئ.

بخلاف العلاج النفسي، ما الأساليب التي يمكننا بها غرس اللطف تجاه أنفسنا رغم تلك الأفكار السلبية؟

لدى كل شخص صوت داخلي ناقد أو قلوق. من المفيد تدوين ما يقوله هذا الصوت، لتحويل كل الأسئلة التي تبدأ بـ«ماذا لو؟» إلى أجوبة تنتهي بـ«وإن يكن». ويمكن لصديقك أو شريك حياتك أن يتناقش معك أيضًا في الأوقات التي تتصرف فيها بعصبية، لأن من الشافي نفسيًّا أن تسمع أفكار الآخرين عنك، لا سيما إن كانت نابعة من نية حسنة. المهم هو أن تجد شخصًا يمكنك أن تكون «على سجيتك» معه دون تظاهر، دون أن تلعب دور مُحب الحفلات أو دور الناجح المسيطر على كل شيء. شخصًا يمكنك أن تنكشف أمامه على سبيل التجربة فيقبلك. يمكن أن تشعر إثر ذلك أنك صرت إنسانًا جديدًا. من المذهل أن تخاطر بالانكشاف أمام أحدهم، فيقبلك كما أنت.

لماذا يصعب على البعض المطالبة بتلبية احتياجاتهم في العلاقات؟

على مدار القرن الماضي أو نحو ذلك، ربَّينا الأطفال على عدم المطالبة بأي شيء، لأن ذلك يُعد إزعاجًا. نقول للطفل: «الطمع قل ما جمع». فيظن وهو بالغ أن من الأنانية أن يقول: «سأشعر بتحسن إن أرسلت لي قبل النوم لتتمنى لي ليلة سعيدة». ليس هذا بطلب ثقيل، صحيح؟ لكن بطريقة ما يبدو ضخمًا بسبب سماعه وهو طفل لتعليقات صغيرة مثل: «أخبرتك مرتين ألا تناديني بعد موعد النوم». لا يفعل الآباء ذلك عن كُره. بل يظنون أنهم بذلك يحولون دون أن تصير شخصًا مزعجًا بطلباتك المتكررة، لكن العكس هو ما

يحدث. فإن لم تطالب بتلبية احتياجاتك، ستبقى احتياجاتك غير ملباة، ومن شأن ذلك أن يجعلك متطلبًا.

هل إيجاد الحب في الصداقة أو المجتمع، بعيدًا عن العلاقات العاطفية، يُعد لبنة مهمة في بناء تقدير الذات؟

فكرة أن الاتصال لا يأتي إلا مع إنسان واحد بعينه هي محض هراء. من الواضح أن الزواج يروقني، وإلا لما بقيت متزوجة من الرجل نفسه مدة ثلاثين عامًا. إنه رجل ذو فضول لا يخمد، أحبه وأستمتع بصحبته، لكن وضع الحب الرومانسي في مكانة أعلى من الحب السماوي (المحبة السخية للغرباء أو الرب)، والحب الأخوي (روابط الصداقة) والحب الوالدي (الحب بين الآباء والأطفال) لن يجدي نفعًا. نحن بحاجة إلى أكثر من الحب الرومانسي، الذي قد يُصبح أحيانًا شديد الانغلاق على نفسه حارمًا أصحابه من أشكال الاتصال الأخرى. لذلك من المهم أن تسأل نفسك، ما بوادر المحبة التي يمكنك منحها لأصدقائك أو جماعتك؟ وكيف يمكنك هدم أسوارك كي تنال الترحيب في تلك العلاقات؟

ربما يكمن الحل إذن في أن يبذل المرء جهده في العثور على أشكال مختلفة من الحب لا أن يفكر قائلًا: عليَّ أن أكون سعيدًا بمفردي.

إذا نظرنا إلى قبائل الصيادين وجامعي الثمار، سنجد أن أفرادها نادرًا ما يكونون بمفردهم. نحن حيوانات خُلقت للعيش في قطعان، وتلك الفكرة القائلة بأن علينا قضاء العطلات بمفردنا طوال الوقت واجتياز كل الأمور وحدنا بشكل خارق؟ إنها محض هراء. إذا كنت لا تحب أن تكون وحيدًا، فذلك شعور طبيعي، ولا بأس به. إكراه نفسك على فعل شيء بينما تصرخ كل خلية في جسدك بالرفض لا يفضي إلى غير الذعر. من الصعب تمييز الفرق بين إكراه نفسك على فعل شيء ليس في صالحك، وبين خوفك من فعل شيء في

صالحك. إذا كان ما يخيفك يُشعرك بالإثارة فدع هذا الشعور يغمرك وافعله على أية حال. لكن إذا استلزم الأمر قوة إرادة هائلة لفعل شيء تحت ضغط مجتمعي، فالأمر مختلف.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

أنه لم يكن ثم داعٍ للقلق من كوني لست جيدة كفاية. وأن الحب يتعلق بإيجاد وطن. لن يعيش آباؤنا إلى الأبد، لذلك أعتقد أن علينا العثور على قبيلة أو أسرة أو جماعة أو مجتمع نشعر نحوه بالانتماء. مكان نشعر فيه بأننا مرئيون، ومكان نستطيع فيه أن نرى.

***

في العشرين من عمري، فقدت ذاتي في العلاقات الرومانسية. لذلك عزمت في الثلاثين على ألا أتغير من أجل أحد. لكن فيليبا كشفت لي أن جزءًا من الوقوع في الحب **يكمن في** السماح للآخر بالتأثير فيك. البشر ليسوا جمادًا لا يتغير، كما أخبرتني، بل يغيرون بعضهم بعضًا «مثل حجرين يحتكان معًا حتى يتماهيا على حين غرة». لكن الفرق أنك عندما تنشد التغيير فقط من أجل الحفاظ على اهتمام الشريك، فذلك «تكيُّف»، وهو أمر سيئ لأنك تلوي هُويتك لإرضاء الآخر. لكن عندما تتغير بالتزامن مع تغير الآخر، فذلك «تأثير متبادَل»، لا تتصنع فيه لإرضاء أي أحد. بل تنضجان كلاكما، فرادى وقرانى.

***

الحقيقة في رأيي هي جوهر الحب. كما أخبرتني امرأة تُدعى جيل هاموند: «عندما يصل الحبيبان إلى الحقيقة، حتى وإن لم يحلا المشكلة الفعلية، يصبحان متصلين بشكل ما». وعندما لا نقول الحقيقة -عندما نتظاهر أو نتصنَّع في الحب، أو نجرب نسخًا مختلفة من أنفسنا لنيل استحسان أحدهم- تتسلل الوحدة إلينا. على الرغم من أننا نفعل ذلك بالأساس من أجل اجتذاب

الحُب، فإننا في الواقع نعرقله. وبدلًا من أن نحاول تعريف أنفسنا أو جعلها مرئية، نختبئ، نتراجع.

الحل البديهي هو ألا تتظاهر بغير ما أنت عليه، وأن تسمح في الوقت نفسه للشخص الذي تواعده بالتعرف عليك (والعكس صحيح). معظمنا يعرف ذلك. وما زال بعضنا يتجنبه. لأن التصرف على طبيعتك في علاقة عاطفية مخاطرة. إنه يعني أن تُظهر للآخر جوانبك الحقيقية -البثور المختبئة تحت مستحضرات التجميل؛ أو التشكيك في الذات الكامنة وراء التشاؤم- وأن تستجمع الشجاعة لتقول: «هذا أنا. اقبلني أو ارفضني»، وأن تعني ذلك حقًّا.



المجهول الذي لا يُحتَمَل

«أعتقد أن دورنا -وربما حتى «واجبنا»- هو أن نتحمَّل عبء الغموض بأقصى قدر ممكن من المرونة».

- *إليزابيث ستراوت، أوليف مرة أخرى*

في أحد صباحات يوم الأحد، وفي مقهى على بُعد شارعين من محل إقامتي، جلس رجل إلى الطاولة المجاورة لي. جعلتُ أرسم صورة لشخصيته بناءً على التفاصيل القليلة المتاحة أمامي: وجه تبدو عليه الطيبة، سترة صوفية باللون الأزرق الداكن قد تغري المرء باستعارتها، يقرأ رواية (هيئة المحلفين الهاربة). بدا من نوعية الرجال الذين يُظهرون حماسًا مُهذبًا عندما يحكي أبواكِ القصة نفسها لثالث مرة، أولئك الذين ينظفون السائل البني القابع في قعر سلة المهملات بدلًا من تجاهله ووضع الكيس الأسود فوقه. بدا حبيبًا من النوع الذي يقول: «يمكنكِ فعل أي شيء!» كلما شككتِ في نفسك، وأن يعنيها حقًا، ذلك الذي يرد على الرسائل النصية بمجرد تلقِّيها. فكَّرت أن تلك هي الطريقة التي سألتقي بها أحدهم على الأرجح. ليس من خلال تطبيق مواعدة، بل على أرض الواقع، بينما أنا جالسة في مقهى في صبيحة يوم

أحد، أتبادل أطراف الحديث حول حبكة من حبكات جون جريشام[1] مع من يحتل الطاولة المجاورة. تذكَّرت أن «أي أحد يمكن أن يصير حُبك الجديد»، كما غنَّى لو بارلو. ثم دخلت امرأة -حبيبته- وجلست قبالته وقالت: «آسفة على التأخير». حدَّقت إلى شاشة حاسوبي المحمول ومضيت أتقهقر ذهنيًا عن اللوحة التي رسمتها في عقلي لهذا الرجل طيب المظهر. هكذا قضيتُ شفق العشرين من عمري: موقنة على الدوام بأنني على شفا لقاء أحدهم، أرى الفرص في كل مكان ثم أشعر ببعض الأسى لعدم تجسُّد تلك الفرص في الواقع كما تخيلتها. وسبب لي ذلك البحث إلهاءً مستمرًا، كما لو كنتُ أتحدث مع صديق في إحدى الحفلات بينما أختلس النظر خلف كتفه لأرى مَن سيدلف من الباب تاليًا. إلا أن المحادثة ليست ما كُنت أفوِّته، بل حياتي.

قبل زمن طويل من سماعي تساؤل آلان دو بوتون عن سبب شعورنا بالوحدة في عُطلات نهاية الأسبوع أكثر من الأيام الأخرى، اعتدتُ أن تمر أيام الأحد ببطء أكبر من باقي الأيام. ولتلافي بداية عثِرة في الصباح، كان لا بد من وجود سبب يدفعني إلى النهوض باكرًا والاستحمام وارتداء ثياب لائقة ومغادرة الشقة، لذلك كثيرًا ما كنت أذهب إلى هذا المقهى اليوناني برفقة حاسوبي المحمول وصُحف يوم الأحد. «طاولة لشخصٍ واحد؟» هكذا يسألني النادل نفسه دائمًا، فأجيب: «نعم، من فضلك. بالقرب من مقبس كهربائي!». كنت أسعد بصحبة الآخرين في المقهى على الرغم من أنهم غرباء. كان من شأن ابتسامة لطيفة أو سؤال دافئ أن يجعلاني أستشعر صلةً تربطني بشيء ما، وإن لم أكن على دراية بعد بطبيعة هذا الشعور بالضبط.

في تلك المرحلة كان جميع أصدقائي المقربين -عدا واحد- في علاقات عاطفية. كان أولئك الذين يمنعهم انشغالهم من التقاء أزواجهم في أيام الأحد كثيرًا ما يشتكون نقص الوقت. أرادوا مزيدًا من الساعات في اليوم، حيث عليهم ملء حقائب الأطفال من أجل الاحتفالات، واستضافة الأصهار، وتحضير مشويات يوم الأحد. كانت أوقاتهم محدودة فصاروا أكثر تقديرًا لها، أما أنا فقد حظيت بمتسع من الفراغ، لذلك لم أقدِّر الوقت حق قدره. كنت أعلم أن الوقت

---

(1) مؤلف رواية The Runaway Jury أو هيئة المحلَّفين الهاربة التي ورد ذكرها قبل بضعة أسطر. (المترجمة)

مِن ذهب وينبغي استخدامه بصورة مثمرة: فأنا على قيد الحياة وبوسعي فعل أي شيء، الكتابة، التطوع، بدء دروس اليوجا، الذهاب إلى معرض فنون أو صف فخار، مكان ربما ألتقي فيه أصدقاء جدد. كرهتُ الوقت لأنه أبرز وحدتي، وكرهت نفسي لأنني أضيعه.

القصة الواضحة هي أنني لم أرضَ بعزوبيتي. وأسفلها قبع خوفٌ سرِّي من بقائي عزباء إلى الأبد، والأسوأ كان القلق الناجم عن جهلي بمصيري. كانت فكرة المجهول، على بساطتها، شيئًا لا يمكنني مقاومة الصراع معه. مثل حمل حقيبة ثقيلة على درجات المحطة، تخيلت أن الأمر سيغدو أسهل لو أن على مرمى البصر نقطة نهاية، لأنك عندما ترى أعلى درجات المحطة أو خط النهاية في السباق، يسهل أن تعثر على بعض القوة الإضافية بداخلك للوصول إلى هناك. شقائي بالبحث عن علاقة رومانسية كان مرده إلى استحالة تبيُّن ما إذا كنت سأبلغ يومًا نقطة النهاية. اعتدت أن أقول للأصدقاء: «لا أمانع إن لم ألتقِ أحدًا لعشر سنوات أخرى، أريد فقط أن أعرف إذا كان هذا سيحدث *ذات يوم*».

من السهل الآن أن أرى كم كانت نظرتي إلى هذا الجانب من الحياة قاصرة. كم ركَّزت على تلقِّي الحب بدلًا من منحه، على انتظاره بدلًا من خلقه. العديد من الأمور التي بحثتُ عن علاقة رومانسية لأجدها -الرفقة، الوصال، فرصة أن أكون أمًّا- كانت متاحة لي في الواقع من دون علاقة. ومع ذلك لم أستطع آنذاك تبيُّن الدور الذي لعبتُه في صنع وحدتي الخاصة، وهكذا عشت في ظلال علاقة لا أدري إن كنت سأحظى بها يومًا.

هل شعرت يومًا بالعبء الذي لا يُطاق للمجهول؟ هل فكَّرت يومًا أنك لو ضمنت نيل ما تريده في المستقبل لقدرت إذن على الاسترخاء؟ أو حتى لو علمتَ بأنك لن تناله أبدًا، إذن يمكنك على الأقل التخطيط لحياة مختلفة، بدلًا من إهدار الطاقة في انتظار ما قد يكون على بُعد خطوة واحدة: علاقة رومانسية طالما تمنيتها؟ حمل؟ وظيفة في مجال معين؟ ما لم تكن مؤمنًا بالدجالين، فإن البشر جميعهم يعانون ذلك الشك، بدرجة أو بأخرى، إنه جزء لا يتجزأ من الحياة. لعل الراحة تكمن في معرفة أننا، بغض النظر عما نملك أو لا نملك مقارنةً بعضنا ببعض، ما زلنا نتشارك الضعف نفسه إزاء

العشوائية. نستيقظ كل يوم من دون أدنى فكرة متى سنموت أو ما سيحدث وقتئذ. ما أسهل نسيان هذا السؤال الكبير، المتغلغل في كل شيء. وما أصغر الأسئلة الأخرى بالمقارنة. تلك التي لا تقل أهمية، لكن ربما هي أيسر من حيث التعامل معها في سياقها.

في يوم أحد آخر بتلك الفترة، زرتُ جدتي. اعتاد منزلها أن يكون مزحومًا بالفوضى والناس على الدوام. ثم صار أهدأ بعد انتقال أبنائها، وزادته هدوءًا وفاة جدي والكلاب. في الثمانين من عمرها بات من الصعب عليها الذهاب إلى أي مكان بسبب آلام ساقيها، وبخلاف زيارات العائلة، اعتمدَت على التلفاز رفيقًا لها. قالت لي ذلك الصباح: «المشكلة يا ناتاشا أن معظم أصدقائي قضوا نحبهم. هكذا تجري الأمور. هكذا سنة الحياة». في ذلك الجزء من الثانية، في ذلك المنزل الساكن، أدركت أن الزمن يسير ببطء حقيقي بالنسبة إلى جدتي. كانت في خريف الشيخوخة الذي لا مفر منه، حيث تردِّي الصحة يسرق التجارب، والموت يسرق الأصدقاء، وحيث يسود الهدوء حياة كانت في زمن غابر صاخبة.

في طريق العودة بالسيارة، فكَّرت كيف أن مجهولات حياتي التي درجت على منازعتها كانت في الوقت نفسه احتمالات. تذكَّرت كل ما جهلته وأنا رضيعة، وطفلة، ومراهقة، كل تلك الرحابة الرائعة التي فردتها الحياة أمامي. تساءلت إن كانت التعاسة بظلها البشع لا تولد رأسًا مما أفتقر إليه، وإنما من تمني حياة مختلفة عن تلك التي أعيش. ربما لم يكن ذلك الشعور حالة من الافتقار بعد كل شيء، بل وجهة نظر. اختيار متنكر في هيئة لا اختيار.

وَجب أن أسأل، كيف عساها تبدو وجهة النظر الأصح؟ وكيف بينما للمرء أن يمضي قدمًا يجذبه الشك نحو التشاؤم؟ كانت الإجابة، على ما أظن، في شيء قالته المؤلفة شيلا هيتي بأحد اللقاءات التي جمعتنا، عندما خيَّرتها بين إنجاب الأطفال أو عدمه. أوضحَت لي أن المهم ليس اتخاذ القرار «الصحيح» أو «الأفضل»، لكن «إلزام نفسك بأيٍّ كان ما تعيشه». قالت: «يجعل المرء حياته ذات معنى بإضفائه المعنى لها. لا تصبح الحياة ذات معنى بمجرد اتخاذه اختيارات معينة ببساطة». كنا نناقش ذلك في إطار مسألة الاختيار،

لكنني أعتقد أنه ينطبق على حالتي كذلك. ما كانت العلاقة الرومانسية أو الأسرة التي تمنيتها لتجعل حياتي ذات معنى؛ كنتُ وحدي القادرة على ذلك.

وهذا يعني أن أرى وحدتي الخالصة إشارة على حاجتي إلى تغيير شيء ما (من خلال صنع روابط جديدة ذات مغزى)، وأن أرى عزلتي فُرصة متفردة في الوقت نفسه. الفارق بينهما هو ما أوضحه وزير الصحة السابق في عهد باراك أوباما، فيفيك هـ. مورثي في كتابه «Together». يمر الإنسان بلحظات وفيرة من العزلة، يتصل فيها بالطبيعة أو الغاية أو المعنى، ولا يشعر بالوحدة. ويمر أيضًا بلحظات يكون فيها بصحبة آخرين، ويشعر بما سمَّاه فيفيك «الوحدة العاطفية»، كما شعرتُ أنا في علاقاتي السابقة. كتب فيفيك يقول: «عندما نشعر بالوحدة نحزن ونتوق إلى الهروب من هذا الألم العاطفي. أما العزلة في المقابل فهي حالة من الانفراد المطمئن... إنها فرصة لمراجعة الذات وباب للتواصل مع أنفسنا من دون تشتيت أو إزعاج». أدركت من هذه المقارنة أن توقي إلى الحب، إلى جانب كونه عبئًا، قد جعلني أشد يقظة للحظات الجمال البسيطة في العُزلة: الأوتار المتسامية في أغنية حزينة وسعيدة في آن واحد، القوة المُحكَمة لجملة صيغت بعناية، الطريقة التي سقطت بها نصف دزينة من بتلات وردة من دون سابق إنذار، ثم دارت في الهواء قبل أن تستقر على الأرض. ربما افتقارك إلى شيء تتمناه يوقظك لنوع آخر من الرومانسية. وعندما تجبرك الحياة على العيش في غمار المجهول، بين مستقبلين محتملين، تمنحك أيضًا فُرصة لتنمية الموارد الداخلية والحب الذي سيحْسِّن عشرتك في مقبل السنوات.

يرغب جزء منِّي في مشاركة هذا التجلِّي مع النسخة الأصغر سنًّا مني، تلك الجالسة في المقهى شاعرة بالحماقة بعد تخيُّل لقاء طريف مع حبيب امرأة أخرى. أود لو أخبرها أيضًا أنها ذات يوم ستجلس إلى الطاولة نفسها، تتناول الفطائر مع معلمة مدرسة ابتدائية اعتادت أن تلتقيها في الآونة الأخيرة وآلت إلى محبتها. وأن ذلك حتى في حينه، ورغم كونه رائعًا، فإنه أحد الصباحات العديدة الجديرة بالتذكر التي ستقضيها في ذلك المقهى. ستحظى هناك بفنجانٍ من القهوة مع صديقة جديدة ستغدو حبًّا كبيرًا، ستذهب إلى هناك ذات مرة لترثي أحدهم، ستتناول فطورًا مع أخيها عند شروق الشمس عندما

يقرران لأول مرة الانتقال للعيش معًا في شقة قريبة. ثم تأتي كل صباحات الأحد التي ستذهب فيها إلى هناك بمفردها، لتؤلف هذا الكتاب، لتفهم -أخيرًا- الفرق بين الوحدة والعُزلة، والرومانسية التي تنطوي عليها محاولة إيجاد معنى في العُزلة. لكن ربما لن أخبرها ولو استطعت، لأن إخبارها يعني سرقة هدايا الغَيب الغريبة، والمعقدة، والمرهقة أحيانًا. الإثارة التي تحملها جميع الأمكنة التي لم تزرها بعد، جميع الوجوه التي لم تعرفها بعد.

ربما هكذا إذن يجب على المرء احتمال عبء الغموض بأقصى قدر من المرونة: بأن يرى التواضع حيث رأى رثاء الذات، والفرصة حيث رأى الافتقار. بأن يقول: «حتى لو لم أحصل على ما أريد، فإن لدي حياة طيبة»، ثم الانتباه من كثب للتفاصيل الصغيرة التي تجعل تلك الحياة جميلة. وأيضًا بأن يحرص على عدم نسيان أن الجهل بما سيحدث لاحقًا يعني أيضًا أن أي شيء يمكن أن يحدث.

***

كما تبيَّن، فقد عثرتُ بالفعل على حبٍّ جديد في ذلك العِقد من العُمر، لكن صادف فقط أن تكون صديقة لا حبيب. قابلتُ ماريسا في السابعة والعشرين من عُمري، عندما أجرَت معي مقابلة لأنضم إلى دورة تدريبية في إحدى المجلات النسائية. وعلى الرغم من أنها غادرت الشركة للعمل في إحدى الصُّحُف بعد فترة وجيزة من حصولي على الوظيفة، فلم تعدم كلتانا السبل التي تجعل حياتينا تتقاطعان.

أتذكر تلك السنوات كما لو كانت فترة من فترات الوقوع في الحب، حيث اعتدنا الضحك من فوق كؤوس النبيذ الأبيض الدافئ في حانات سوهو، في أمسيات كثيرًا ما انتهت بنادل ضجر يضيء الأنوار ويطلب منَّا المغادرة. لم نحظَ قط بساعات كافية ليلًا لقول كل ما نريد. صرنا ثنائيًّا من النوع الذي طالما احتقرته في مطعم البيتزا الذي عملتُ فيه نادلة آنذاك. ذات ليلة لم نفهم أن علينا المغادرة إلا بعد أن تناهت إلى أنوفنا رائحة المنظفات، حين بدؤوا بالفعل يمسحون الأرضية من حولنا.

على الرغم من البداية الرومانسية، لم تكن علاقتنا علاقة إعجاب بين فتاتين طائشتين، بل صداقة قائمة على الفهم المتبادل. إن كنت شعرتُ في

ذلك الحين أن الرجال الذين واعدتُهم لا يرون فيَّ سوى خربشة باهتة بالقلم الرصاص لشخص، فإن ماريسا على النقيض من ذلك قد رأتني ليس فقط بوضوح، بل أبرزت بداخلي الألوان كلها. عندما تقضي وقتًا مع صديق يبث فيك تلك المشاعر، يتخلف بداخلك إحساس بالسلام. تقرِّبك أسئلته من معرفة نفسك، وتبدد محبته نواقصك. وهكذا في فضاء منح الحب وتلقِّيه، تعلَّمت من ماريسا كيف أقدر نفسي.

عكف الكثير ممن تحدثت معهم على إيجاد مرساة مشابهة في الصداقة. نسبت عائشة مالك الفضل إلى أصدقائها في توسيع فكرتها عن الحب، وحدَّثتني فيليبا بيري عن كيف أن تقدير أصدقائها في العمل قد زوَّدها بالشجاعة لترك زوجها الأول. تتفق تجاربنا وما اكتشفه الفيلسوف سايمون ماي في كتابه «*Love: A History*» عن رأي أرسطو في حب الصداقة -أو ما يعرفه الإغريق باسم «الفيليا». وجد ماي أن الفيليا شيء يقرِّبك من معرفة ذاتك ويعظِّم تقديرك لنفسك. نظرًا لصعوبة أن يعرف المرء ذاته، يعتقد أرسطو أن حب الصديق جزء لا يتجزأ من نيل تلك المعرفة العاطفية. كتب ماي يقول: «من شأن أحد الأحبة أن يعرِّفنا بأنفسنا لا عن طريق ما يخبرنا به، وإنما عن طريق رؤية انعكاساتنا فيه».

كانت هذه تجربة الكاتبة كانديس كارتي-وليامز مع الصداقة أيضًا. ففي روايتها الأكثر مبيعًا «*Queenie*»، تحدثت عن منظومة الدعم المتينة التي توفرها الصداقة. وفي حياتها الشخصية، كانت الصداقة هي المكان الذي وجدت فيه إحساسًا بالانتماء ووطنًا. كانت تجربتها نقيضَ بعض محادثاتي السابقة: بدل التركيز على الحب الرومانسي، وجدت كانديس سهولة أكبر في البحث عن الحب في الصداقة. لذلك أردت أن أعرف لماذا كان الانكشاف بالنسبة إليها أسهل في الصداقة منه في العلاقات الرومانسية، وما الذي يضيفه أصدقاؤها إلى حياتها ولا يملكه غيرهم، وكيف تبقيهم على مقربة؟

قوة الأصدقاء الذين يرون الخير فيك، مع كانديس كارتي-وليامز

ناتاشا لن: متى بدأت الصداقة تلعَب دورًا مهمًّا في حياتك؟

كانديس كارتي وليامز: إذا سألني أحدهم اليوم: «من حُبُّ حياتك؟» أفكِّر فورًا في أصدقائي، لأن الصداقة هي الشكل الوحيد من الحُب الذي سمحت له بدخول حياتي. مررت بطفولة صعبة وبسببها صرت أخشى رحيل أولئك المقربين مني. كان أبي غائبًا، واضطرت أمي إلى تعلُّم معنى أن تكون أمًّا وليس مجرد صديقة. ثم عندما بلغتُ الخامسة والعشرين من عمري، تُوفي اثنان من أعز أصدقائي. أعتقد أن خوفي من الهجر جعلني أقاوم الحب الرومانسي، لكنني لم أقاوم حب الصداقة. فيه تعلَّمت كيف أسمح للآخرين بدخول حياتي.

لطالما عاملني أصدقائي بلُطفٍ أكثر من أي شريك رومانسي. ومن الأهمية بمكان أن تقضي حياتك مع أناس لا يرون الخير فيك فحسب، بل يبرزونه إلى السطح. أعلم أنني بحاجة إلى تعلُّم قبول العلاقات الرومانسية، لكنني أشعر أن بناء صداقات صحية ومُحِبَّة ومُبهجة والاستثمار فيها أمرٌ لا يقل أهمية.

ما الذي تعلَّمتِه عن الحب من صداقاتك؟

نظرًا لأني لم أرَ أسرتي قط كمجموعة داعمة، عندما التقيتُ بعض الأصدقاء في الجامعة كانت تلك أوَّل مرة أتكئ فيها على أشخاص رأوا جميع جوانب نفسي. كانت لدينا ديناميات وشخصيات مختلفة، لكنهم صاروا شكلًا من أشكال الأسرة التي تمنيتُها. علموني أن الحب يمكن أن يكون ثابتًا ومتينًا ومستقرًّا، أنه قادر على جعلي أشعر بالأمان. أعرف أن بعض الناس يعطون الأولوية للحب الرومانسي على حساب الصداقة، لكن الحقيقة هي أنني أحب أصدقائي أكثر مما أحببت أي شريك. هُم مَن أروني كيف أمنح الحب وأتلقاه. تبدو الصداقة بالنسبة لي أسهل من أي حب رومانسي.

يجد الكثير من الناس سهولة أكبر في التصرف على سجيتهم مع الأصدقاء منهم في المراحل المبكرة من العلاقة الرومانسية. ما سبب ذلك في رأيك؟

أستطيع أن أكون أكثر انكشافًا مع الأصدقاء لأن إظهار ذاتي الحقيقية لهم لا يبدو لسبب ما مجازفة بالقدر نفسه. ثمة الكثير من التوقعات المجتمعية

حول ما يجب أن تكون عليه العلاقة الرومانسية: أن يصبح الشخصان «حبيبًا» و«حبيبة»، وينتقلان للعيش معًا، فيتزوجان، ثم ينجبان الأطفال. ذلك يعني أن أحدهما في مرحلة ما سيتساءل إذا كان راغبًا في البقاء مع الطرف الآخر لفترة طويلة تسمح بتحقيق كل تلك الأمور. ولهذا السبب لا أجيد إظهار ذاتي الحقيقية في العلاقات الرومانسية. أفكِّر: ماذا لو أظهرت له الجوانب التي لا أحبها من نفسي فرحل عنِّي ببساطة؟ أربط بين الخوف من الهجر والمراحل الأولى، لأنني عشت تجربة رحيل شخص كان يُفترَض به أن يحبني. لكن في الصداقة، أكون على يقين وثقة بأن أصدقائي باقون، وأن الحب الذي نتشاركه باقٍ أيضًا.

ربما عدم وجود مُسمًّى للصداقة يجعلها تبدو أقل عُرضة للانهيار بشكل رسمي. بالطبع قد تنتهي الصداقة أيضًا لكن في تلك الحال يكون الانفصال أشبه بتباعد تدريجي.

ولا يوجد أيضًا التلميح أو الضغط المجتمعي الذي يفرض على الشخصين العيش معًا أو الالتزام بخطوات محددة. يلتزم الصديقان أحدهما للآخر، لكن وفقًا لشروطهما الخاصة لا شروط الآخرين. وليس على أساس مسميات أو تصنيفات رسمية. ليس الأمر كأنهما إن لم يسافرا في عُطلة معًا فإن صداقتهما لن تدوم. أما في العلاقات الرومانسية، فإن الناس يتساءلون -لا سيما العائلة بل والأصدقاء أحيانًا- عن محطَّات معينة: «متى ستنتقلان للعيش معًا يا رفاق؟» أو «هل قلتما «أحبك» بعضكما لبعض أم لا؟». يمكن لتلك العلاقات أن تجعل الحب الرومانسي أصعب، من واقع تجربتي.

ما الذي يعنيه لكِ أن يكون المرء صديقًا جيدًا؟

أول شيء في رأيي هو أن يطرح على نفسه هذا السؤال. بالنسبة لي، يتعلق الأمر بإظهار الحب واستثمار الوقت وأن تكون على دراية بالآخر، ماضيه، رغباته، ما يحتاج إليه. وأن ترى الأوجه المختلفة من شخصيته وتتقبلها. ويتعلَّق أيضًا بإيجاد الرومانسية في علاقتكما. إنني أتغزل في أصدقائي. أخبرهم بمدى روعتهم لأنني أريدهم أن يشعروا بالرضا عن أنفسهم. وعند

إنهاء المكالمة لا أقول: «مع حبي، وداعًا»، بل أقول «أحبك». عندما تتفرق بنا السبل، أحدِّثهم عن مدى افتقادي إياهم وعندما نكون معًا أخبرهم كم يبدون جميلين. أولي اهتمامًا كبيرًا لأعياد الميلاد أيضًا، لأن لديَّ صديقة في العمل تولَّت دور الحبيب في عيد ميلادي، بعد أن مررتُ بانفصال مروع. كانت تعلم أنه ليس هناك من يخطط لأي شيء، لذلك نظَّمَت يومًا حافلًا باللطف. ما زلنا نفعل ذلك بعضنا لبعض في أعياد الميلاد: نخطط برنامج اليوم ونقضيه في الاعتناء بصاحب الحفل. تُظهر الطقوس الصغيرة للآخر أن صداقتكما مهمة بالنسبة إليك.

سمعت أن اثنين من أصدقائك قد تُوفيا، أحدهما كنتِ تتحدثين معه بصفة يومية. فهل صعَّب عليكِ ذلك الوثوق في استمرارية الصداقة؟

كان دان الصديق الصدوق بحق. لطالما آزرني. كان أول شخص في حياتي يقول لي: «بمقدورِكِ فعل أي شيء». بالطبع سمحت لأصدقاء آخرين بدخول حياتي منذ ذلك الحين، بيد أن فقدان دان هو أحد أسباب اجتنابي الحميمية في العلاقات الرومانسية. وأعتقد أنه السبب في أنني دائمًا أوَّل من يغادر. أحتاج إلى التخلص من ذلك الشعور العارم بأن الناس قد يرحلون عني في أي وقت، لأنني أعرف أنه ليس حقيقيًّا. ذلك الخوف هو أيضًا ما يمنعني من طلب ما أريد ممن أحب. وفي الصداقة، أحتاج إلى التحرر من دوري كراعية، لأنه نابع من رغبتي في احتياج الناس إليَّ. لقد نسجت جزءًا كبيرًا من هُويتي حول الاعتناء بالآخرين، وأعلم أن جزءًا من حب الصداقة يكمن في المطالبة بأن تُلبَّى احتياجاتك أنتَ أيضًا.

ما الذي تعنيه الحميمية الحقة في الصداقة بالنسبة إليكِ؟

الناس يحسبونني جد قوية، لكنني لست كذلك. أنا ضعيفة وهشَّة، والحميمية تعني أن أكون قادرة على إظهار هذا الجانب للصديق، وأن يراني الصديق كما أنا، في لحظات الفرح والألم. تكمن الحميمية في أن يتفهَّم الأصدقاء إمكانية أن أكون قلقة ومكتئبة، وفي الآن نفسه جامحة وخجولة

وحمقاء وخائفة. عندما يرى الأصدقاء جميع جوانبي ويرشدونني عبرها، برفق وباحترام للوقت؟ تلك هي الحميمية الحقة. وذلك يسري على كلا الطرفين: ربما اتصل بي صديق قائلًا: «آسف لأني لست شخصًا مسليًا في هذه اللحظة» فأجيبه: «لا أريد منك أن تكون مسليًّا. أنت لستَ قردًا مسرحيًّا. أنا هنا من أجلك في السراء والضراء وكل ما بينهما». يرى الأصدقاء الحقيقيون من وراء كل أشكال التظاهر أو الإنكار أو التهرب.

بعد أن نمت مسيرتكِ المهنية وصرتِ أكثر انشغالًا، هل اضطررت إلى العثور على سبل جديدة للاستثمار في ذلك النوع من الحب؟

في سنوات الجامعة كان هاتفي في يدي على مدار الساعة. كنت دائمًا متاحة للأصدقاء. أما الآن بسبب العمل ومتطلبات حياة البالغين، لا أستطيع أحيانًا أن أكون ذلك الشخص. لكن الأهم من الرد على رسالة نصية فورًا هو أن تعطي الطرف الآخر اهتمامك وتركيزك كاملًا عندما تتحدث معه. آمل أن يعلم أصدقائي أن لديَّ وقتًا لهم، حتى وإن لم يتفق دائمًا واللحظة بعينها التي يحتاجون إليَّ فيها. أحد الدروس التي تعلَّمتها هو أن معرفتي بشعوري تجاه أصدقائي لا تعني أنهم يعرفونه بدورهم تلقائيًّا. إذا لم أستطع مراسلتهم لبضعة أيام فذلك ليس لعدم اهتمامي، بل لأنني مُنهكة بعض الشيء. أو لأن الاكتئاب يُشعرني في بعض الأحيان أن لا شيء مثير للاهتمام لديَّ لأقوله. تلك أمور أحاول العمل عليها: فَهْم كيف يراني الآخرون، فَهْم نفسي، وقول ما أشعر به، بدلًا من افتراض أن الناس يعرفونه بمفردهم. وهكذا إذا شعرتُ بالاكتئاب، بدل الاختباء أقول: «أشعر بالإنهاك في هذه اللحظة لذلك قد ألوذ بالهدوء فترةً». لم يتغير الفعل، لكنني عبَّرتُ عنه. وبين هذا وذاك فارق كبير.

نتحدث عن ضرورة إيجاد قيمة الذات بمفردنا وعدم الاعتماد في ذلك على الشريك الرومانسي. هل تعتقدين أن بوسعنا إيجاد قيمة الذات من خلال الصداقة أيضًا؟

ما كنتُ لأغدو الشخص الذي أنا عليه الآن لولا أصدقائي. يُشيرون إلى نجاحاتي عندما أعجز عن رؤيتها أحيانًا. ويُحدثونني عن جوانبي الطيبة عندما لا أحب نفسي. يبدو ذلك دراماتيكيًا، لكنه حقيقي في بعض الأحيان. يرجع الأمر إلى طفولتي مرة أخرى. فجدي هندي وجدتي جامايكية سوداء من أصل كاريبي، أمي وشقيقاتها لديهن أنوف أكثر استقامة وبشرة مختلفة من حيث التصبغ. لديَّ ابنة عم تبدو مثلهن، حيث ينسدل شعرها في تموجات انسيابية وتنعم ببشرة فاتحة وأنف مستقيم، وأنا لا أبدو هكذا. خلال نشأتي، كان الناس يقولون: «ابنة عمك جميلة، أما أنت فذكية». (والآن بعد أن كبرت صرت أتساءل لماذا يقول أحدهم شيئًا كهذا لطفلة؟) ثم عندما ذهبت إلى المدرسة قالوا إن لديَّ مشكلات سلوكية وضمُّوني إلى مجموعات التحصيل الدراسي السيئ. فكَّرت: حسنًا، إنني لا أفتقر فحسب إلى الجمال، الأمر الذي حسبت أنه القيمة التي يمتلكها الإنسان في هذا العالم، لكنني أفتقر أيضًا إلى الذكاء. عندما تستحوذ على المرء أفكار كهذه حتى يبلغ الخامسة عشرة من العمر، من المستحيل أن يكبر ويصير بالغًا يقول: «أنا رائع». حتى عندما وصلتُ إلى قائمة المؤلفين الأكثر مبيعًا، لم أتمكن حقًّا من رؤية ما أنجزت. لذلك أتأثر عندما يحثني الأصدقاء على الاحتفاء بنجاحاتي.

وهل غيَّر وجود أصدقاء يحتفون بكِ العدسة التي ترين بها نفسك؟

لقد جعلني أشعر بثقة أكبر في أمكنة تعين عليَّ دخولها، وبأن لديَّ مكانة وقيمة. يرجع ذلك في معظمه إلى كوني امرأة سوداء طالما عاشت في بيئات بيضاء، لذلك كان العثور على مجموعة أصدقاء تتألف من نساء سوداوات مهمًّا. بحيث أستطيع أن أقول: «خضت نقاشًا مع شخص ما وقال لي ***كذا***»، فلا أجد بينهن من تقول: «أنت تبالغين في التفكير في الأمر» أو «ربما لم يقصدها كما فهمتِ». بل يقلن: «نعم، لقد جرى ذلك معنا أيضًا. لنتحدث في الأمر». لم يتَح لي مورد كهذا في حياتي من قبل. كنت إذا قلت لأمي: «لقد قال لي هذا الشخص ***كذا*** وبدا لي أنه قالها بسبب اختلافي عنه» قالت: «لا، لا، لا تعيري الأمر انتباهًا يا كان. على الأرجح لم يقصد ذلك، كلنا بشر فحسب». أعتقد أن ذلك سبَّب مشكلة، لأنني لم أدرك قط أن الاختلاف موجود بالفعل،

وأن لا بأس في الاعتراف به. لذلك علَّمني أصدقائي أن مشاعري مشروعة. والآن إذا تحدث إليَّ أحدهم بأسلوب عنصري، يمكنني البوح بما حدث لأولئك الأصدقاء في مساحة آمنة. بالطبع لديَّ أصدقاء مختلفون من جميع الأطياف، لكن أن تُفهَم دون الحاجة إلى شرح كل شيء طوال الوقت هو أمر لا يقدَّر بثمن.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

أن الأصدقاء يحبونك لشخصك، وليس لمجرد أنك تمنحهم شيئًا.

***

جعلني حديثي مع كانديس أدرك أن آلان دو بوتون على حق: إنه خلل مأسَوي، كيف أحلنا الصداقة إلى درجة أدنى من درجات الحب. لأنه بغض النظر عما إذا كنتُ في علاقة عاطفية أم لا، فإن الأصدقاء يرون جوانب منك لا يمكن لأحدٍ سواهم رؤيتها. فكيف إذن نعيد الصداقة إلى مكانتها الصحيحة في التسلسل الهرمي للحب؟ أعتقد أن ذلك ممكن من خلال الطقوس والتذكيرات البسيطة. بالنسبة إلى كانديس، ذلك يعني التخطيط لبرنامج حفل عيد ميلاد كل عام. وبالنسبة إلى المراسِلة الحربية جانين دي جيوفاني، فيعني تناول الفطور مع صديق عبر سكايب صباح كل أحد، عبر البلدان المختلفة. وبالنسبة لي أنا وماريسا، فهو يعني لقاءات منتظمة بمطعم «بيتزا إكسبريس»، حيث نعرف قائمة الطعام جيدًا بحيث لا نضطر إلى إضاعة أي وقت في النظر إليها. إنه يعني ارتداء السوار الذهبي الذي ابتاعته لي ذات مرة وقد حُفِرَت في باطنه عبارة: «عسى أن نرقص دائمًا على ضوء الثلاجة». السوار الذي أهدته لي عندما كنا نعيش على بُعد شوارع قليلة من بعضنا وكانت حياتنا متداخلة. والآن بعد أن تفرقت بنا السبل، صار السوار تذكيرًا بالبحث عن طرق جديدة لغلق الفجوة. رمزية بسيطة تقول: لنواصل منح بعضنا الأولوية لبعض.

***

مثل كانديس، عرفتُ مع الأصدقاء الفرحة المُجزية لحب إنسان آخر. بينما في العلاقات الرومانسية، لم أقضِ وقتًا كثيرًا في التفكير فيما قد يتطلبه ذلك. كيف ستكون الحال عند دمج حياتين وأسرتين معًا. أو أن نرى الشريك

بوضوح، أن نبسط له مساحة للتغيير والنمو، أن نشجع أحلامه، أن نتقبل عيوبه ونغفر زلاته. كيف نحب أحدًا بطريقة تُظهِر أفضل ما فيه؟ كيف نتعهَّد بالالتزام، ليس فقط تجاه كل ما هو عليه اليوم، لكن تجاه ما قد يصير عليه في المستقبل؟ قررت أن أطرح هذه الأسئلة على هيذر هافريلسكي، صاحبة العمود الشهير «اسأل بولي».

تعطي هيذر صاحبة عمود بريد القراء، إجابات منمقة ومعبِّرة عن كل معضلة من معضلات الحب. قالت لأحد القراء الباحثين عن الحب الرومانسي: «خليق بك أن تتبنَّى عقلية الفنان وأن ترسم لنفسك لوحة تخطف الأنفاس لحياة تعيشها بمفردك». وكتبت لآخر يشعر بأن خيانته السرية تُطارده، قائلة: «لقد ارتكبتَ خطأً، لكن ها قد فُتِح لك الباب بفضله لتلبية التضرعات الموحشة لروحك المُهمَلة». كثيرًا ما لجأتُ إلى كلماتها للاسترشاد، لذلك كنت على يقين تام من أنها ستقدر على وصف هذا الفعل الجنوني المتعلِّق باختيار أن تحب أحدًا، من دون تجميل أو تلطيف. ذلك لأن **من الجنون فعلًا**، إذا فكَّرت مليًّا، أن تتخذ قرارًا بالالتزام تجاه شخص آخر، رغم أنك لا تملك أدنى فكرة على أي شاكلة سيكون كل منكما بعد عشرة، عشرين، ثلاثين عامًا من الآن. تتعهد ببناء حياة مع شخص دون معرفة شكل تلك الحياة. من دون معرفة من سيمرض أو من سيفقد وظيفته، من ستتغير رغبته الجنسية أو مَن سيحتاج أبواه إلى رعاية منتظمة. ذلك هو ما نفعله عندما نبدأ علاقة: نُلزم أنفسنا بشيء مجهول. أردت أن أسأل هيذر كيف يُعقل أن نختار هذا الرهان من دون معرفة الاحتمالات، وما تعلَّمَته عن المحبة، وأين تجد الحب اليوم.

جميع حالات الحب تبدأ بخيال ممزوج بخوف، مع هيذر هافريلسكي

ناتاشا لن: قلتِ ذات مرة إنك في حين تلقيتِ من القراء مختلف أنواع الرسائل، إلا أنكِ انجذبتِ تلقائيًّا خلال السنوات القليلة الأولى للأسئلة المتعلقة بالحب. لماذا؟

هيذر هافريلسكي: كنتُ أشبه بجندي زحف خارجًا من ساحة المعركة فرغب في الكتابة عن الحرب. لقد واعدت رجالًا كُثُرًا أبقوني على مبعدة. كانت إحدى أقدامهم في العلاقة والأخرى خارجها واضطررت أنا إلى ملء الفجوات. قدمتُ تنازلات وبنيت حياتي حول شخصياتهم وتفضيلاتهم. ثم بطبيعة الحال، وبعد نحو عام من بدء العلاقة، ينزاح الستار وأجد نفسي في مواجهة الشخص الحقيقي الكامن وراءه. لهذا السبب كنت أواعد الرجال مدة عامين بالضبط: في العالم الثاني أضيق ذرعًا بالإنسان الكامن خلف الخيالات التي بنيتها. وهذا ليس خطأ الشريك بالضرورة، فأنا من بنيت ذلك الوهم الخيالي حوله.

كيف تخلصتِ من ذلك النمط؟

كنت أعتقد في الماضي أن الرجال قليلون، لذلك عليَّ الإسراع والإمساك بأي أحد في اللحظة التي أصير فيها عازبة، وإلا سأبقى وحيدة إلى الأبد. ثم عندما انفصلت عن آخر حبيبٍ لي أدركت أنه كلما انتهيتُ من علاقة، وجدت شخصًا آخر في غضون عام واحد وصارت علاقتنا جادة فورًا. فقلتُ لنفسي: «لن أقفز في علاقة مع أوَّل شخص ألتقيه». اشتريتُ منزلًا. تبنَّيت كلبًا. قررت العثور على طريقة تجعلني سعيدة بغض النظر عن الظروف، لأنني لا أستطيع الاعتماد على شيء هشٍّ كالحب لإسعادي. من الممكن أن أصير أمًّا أو أن أفعل كل ما أريد فعله، بأي من الطرق. وعندئذٍ التقيتُ زوجي.

إذن فقد حوَّلتِ تركيزك إلى الشخص الذي تريدين أن تكوني معه، بدلًا من مجرد اختيار مَن يختارك؟

نعم. بحلول الوقت الذي التقيتُ فيه زوجي صرت أيضًا عازمة على التحلِّي بالصدق. لم أعد راغبة في خداع أحد أو إغرائه للبقاء معي؛ أردت شخصًا يراني أنا وعيوبي بوضوح، إما أن يقبلني كما أنا بكل ما فيَّ وإما أن يرحل! بدا من الأفضل أن أكتشف في الحال أن الطرف الآخر ليس معجبًا بي، بدلًا من معرفة ذلك في العام الثاني، لذلك أصررت بعناد على حقي في أن أكون إنسانة ذات طابع جريء وعاطفي. وقد سرَّ زوجي بذلك. كان قد سبق له

الزواج من قبل، ولديه مشكلاته الخاصة، لذلك أسعده أن استطاع إظهارها للعلن. أضف إلى ذلك أنني كنت في الرابعة والثلاثين من عمري، وكنت موقنة من رغبتي في الإنجاب، لذلك لم أرغب في إهدار الوقت مع شخصٍ ليس مغرمًا بي بوضوح.

على الرغم من أن الرابعة والثلاثين ليست بالسن الكبيرة بصفة خاصة، فإنني أعتقد أنه كلما طال انتظاركِ تعاظم شعورك بالامتنان عندما تجدين شخصًا يُشعركِ بالارتياح. يصبح الالتزام أسهل بعدما توضعين في المعصرة، فتعرفين أنكِ الآن تحظين بعلاقة بسيطة وطيبة. تظل الخلافات قائمة، لكن عندما تشعرين أنكِ محظوظة بوجود ذلك الشخص بجانبك، تتغير طبيعة تعاملك معه. يصعب أن تشعري بذلك إن كنتِ أصغر سنًّا ولم يسبق أن خضتِ علاقة سيئة من قبل.

ما الاختلاف الذي شعرتِ به في علاقتك بزوجك؟

أرسل لي عبر البريد الإلكتروني لأنني كنت قد كتبت في مدونتي أنني عزباء. تلقيتُ الكثير من الرسائل الإلكترونية، لكن رسالته أتت مضحكة لا متزلفة، وشيء ما في النبرة التي كُتبت بها جعلني أشعر بالارتياح. كانت الأمور جادة وساحرة منذ البداية. ثم بعد ثلاثة أشهر فكَّر كلانا أننا مولعَان بهذه العلاقة، فما التالي؟ من الشخص الذي قررت أنني سأقضي معه بقية حياتي؟ من الشخص الذي سأعتاد رؤيته بصفة يومية وأضطر إلى العراك معه؟ لأن عليك التعرُّف على الشخص العادي بعد أن تتعرف على الشخص الأسطوري صنيعة انجذابك وحبك وتحمسك لحقيقة أنك عثرت على حبيب رائع. أعتقد أن جميع حالات الحب تبدأ بخيال ممزوج بالخوف. تضع رهانك بناءً على معرفة ضئيلة جدًّا في البداية.

كان الفرق الأكبر أن كلينا تعرَّف على حقيقة الآخر بشكل أسرع، ذلك لأن كلينا دخل العلاقة بكلتا قدميه من البداية. عندما يصبح الآخر حاضرًا بكل ما فيه، وتفعل أنتَ أيضًا المثل، تختلف التجربة. لا تفقد ذاتك على الأقل. إذ يسهل أن تفقد ذاتك عندما تكون مهووسًا بأحدهم لأنك تركض وراءه طوال الوقت. لكن مع شريك يتفانى قدر تفانيك؟ تصير أكثر وعيًا إن قصَّرت في

الحضور أو رد مودته بالمثل. وتصير أيضًا أكثر وعيًا بذاتك، لأن شريكك يولي اهتمامًا كبيرًا لك بعكس الشركاء الذين كانوا غافلين.

ماذا تعلّمتِ من الوقوع في حب بيل عن بناء العلاقات؟

نقضي أنا وبيل الكثير من الوقت معًا، لكننا نتفهم محدودية بعضنا كل يوم. إن بناء علاقة طيبة يستلزم ذلك. لن تكف الضغوط عن ارتياد حياتك اليومية، مما يسهِّل عليك دفع الشريك بعيدًا. بالنسبة لي، الأمر أشبه بصُنع ديانة خاصة مع الآخر، ديانة عمادها الصدق والانكشاف. يجب أن تعيدا النظر فيما يحتاج إليه كل منكما وما يخشاه. ثم إن التسامح مع انكشاف أحدهم يعد تحديًا إذا كنت شخصًا متحفظًا. وأنا متحفظة إلى حد كبير، ولكن لا يزال عليَّ أن أشجع زوجي على تأمُّل مشاعره وفهمها، وأن أتحلى بالصبر بعدئذ مع ما يجده. بيل يكبرني بسبع سنوات ويهوى التذمر من آلام ظهره. أعاني أنا الأخرى مشكلات في عنقي، لذلك أتفهَّم معاناته، لكنني لا أتذمر مثله. المشكلة أنكِ إذا قلتِ بينك وبين نفسكِ: «لا أريد أن أسمع عن آلامك لأنني لا أشتكي من آلامي»، فتلك نهاية الحب. عليكِ التحلِّي بالتسامح ومنح الآخر ما يحتاج إليه. إن لم تفعلي، يسهل على كلٍّ منكما الانجرار إلى عوالمه الخاصة والتوقف عن مقاسمة نفسه. ثمة ثفن يهدد دائمًا بالتراكم، ويتعين عليكما تفتيته كفريق بطريقة ما، مرة تلو أخرى.

إذا كانت رغبتك في أن يتصرف شريكك كما تتصرفين هي نهاية الحب، فما العكس؟ كيف يجدر بك التعامل مع اختلافاته؟

شريكك هو عدة أشخاص مختلفين، وأنتِ على علاقة مختلفة مع كلٍّ منهم. بعضهم رائع وبعضهم الآخر مزعج. في جميع الأحوال، عليكِ الاستمرار في محاولة فهم كل أوجه الجمال والتعقيدات الكامنة داخل الطبقات والنسخ العديدة لذلك الشخص، ثم قبولها وإخراجها من جحورها. وذلك يتضمن الاستماع إلى شكواه من آلام ظهره! لأن وقوعك في الحب يعني أن تفطن إلى معنى اللحظات الصغيرة العادية. عندما يتذمر شريكك من ظهره، فتلك هدية من هدايا عالمه المعقد والرائع. إنه شخصية في مسرحية حياتك. وربما

التبرم هو الطريقة التي تتمكن بها تلك الشخصية من إبعاد اليأس عنها ومن النجاة. الأصوات الغريبة الصغيرة المتذمرة التي تصدرانها أنتِ وشريكك أحدكما للآخر هي قصيدة منفردة بذاتها، وعليكِ التعامل معها بوصفها لفتات ثرية وقيِّمة ومرحة. ذلك ليس سهلًا على الدوام. لكن أفضل تعريف للسعادة هو أن تستطيع التعامل مع حياتك كعمل فني مذهل تتوالى فصوله، ولا ينفك يتغير ويفاجئك بعكس ما كنت تتوقع، ثم أن ترى أنه أشد جمالًا من أي شيء يُفترض أنه مثالي لا تشوبه شائبة. وعليه فإن تعلُّم أن تحب شخصًا بجميع عيوبه وطبقات غرابته هو طريقة لتعلم كيف تحيا، متحققًا وراضيًا بالحياة التي وُهبت.

بمَ تنصحين شخصًا لم يلتقِ شريكًا عندما أمل في ذلك، وأنهكته محاولات العثور على الحب؟

عندما تقع بين براثن الهوس فإن ما يخلِّصك منه هو الاستسلام للواقع. ولا يعني ذلك التخلي عن فكرة العثور على شريك حياة أو إنجاب طفل أو أيًّا كان ما ترغب فيه. إنما التخلي عن محاولة التحكم فيما يحدث. عندما تحاول إدارة هوسك تجاه أمر ترغب فيه باستماتة، من المريح أن تحاول التخلص من شعورك بأن تحقيقه كله منوط بك. من السهل -بالنسبة إلى شخص يعمل بكد وذكي- أن يبذل كل جهده وطاقته لبلوغ المراد. لكن التراجع والاسترخاء قليلًا، والتفكير بأن الأمور تسير كما ينبغي لها أن تسير، يمكن أن يجعلك أسعد. يجعلك تعيش في رومانسية التوق بدلًا من العيش داخل آلامه. ومن المفيد أيضًا أن تدرك أن الشدة لا تعني الحزن بالضرورة، وأن التوق لا يعني اليأس. بل يمكن للتوق أن يمنحك حالة شعورية جميلة.

لكن كيف يحقق المرء التوازن الصعب بين الجهود الحثيثة والأمل وتقبل الواقع؟

يفعل ما يحتاج إلى فعله، لكن يحاول فعله بشيء من الحياد، مدركًا أن ثمة عنصرًا خارج نطاق سيطرته تمامًا. كل ما عليه فعله هو أن يأتي ممسكًا بمانع الصواعق وينتظر، من دون أن يغالي في انتظاره. ثمة رقصة تمزج بين

التوقعات والمثابرة والاستسلام. من الصعب وصفها بالكلمات لأن من الصعب **حقًّا** انتظار الحب. أفضل نصيحة لديَّ هي أن يجرِّب المرء مواقف مختلفة. يمكن لموقف الاستسلام التام أن يساعده، وقد يساعده أيضًا موقف الإيمان المطلق بأن المراد سيحدث في نهاية المطاف. كل يوم هو صورة مختلفة يتعيَّن عليكِ فيها التناغم مع وضعكِ، ومقاومة الرغبة في إسدال الخزي أو الحزن على ما تجدينه عندما تنظرين إلى مشاعرك. قاومي تلك العادة السيئة من التفكير في أمور مثل: أنا لا أصلح كامرأة، أو أنا لا أتمتع بذلك السحر الأنثوي المميز. داهمني ذلك الشعور عندما أنجبت طفلي. كان حماقة. كان خزيًا قديمًا.

كيف يمكنك إذن التخلص من الخزي ومنع التوق من استنزاف كل السعادة في حياتك؟

الشعور بالرضا خلال فترة من التوق الشديد يكمن جزئيًّا في تجنب الأساليب القديمة المعطوبة التي اعتدتها خلال أوقات الشدة، وتبنِّي أساليب إيجابية وممتعة. كيف تأخذ قصة حزينة وتعيش داخلها دون الشعور بالجنون والحزن؟ ربما من المجدي أن تتخيل أسوأ مستقبل ممكن لوضعك الحالي وتقول: «حسنًا، ماذا عساي أفعل إن لم يفلح ذلك الأمر برمته؟ ما الخيارات التي سأتخذها لو علمت بعد عشر سنوات من الآن أن شيئًا لن يحدث وأنني لن ألتقي أحدًا أبدًا، أو لن أنجب طفلًا؟ هل سألجأ إلى التبني؟ هل سأسافر؟ كيف تبدو أفضل نسخة ممكنة من حياتي دون الشيء الذي أتوق إليه؟». لطالما حثثت زوجي على فعل ذلك، على التحدث عن أسوأ السيناريوهات الجامحة والاحتمالات الماثلة أمامنا. قد يثقلك ذلك، لكنه سيحررك أيضًا.

لا أنفك أعود إلى فكرة أن عليك إنقاذ نفسك. اعتدت أن أكره تلك العبارة، لكن الوقوف في صف نفسك، ومؤازرتها، والبقاء إلى جوارها في الأوقات الشاقة صار أهم من ذي قبل. ما زال بإمكانك الشعور بكم هائل من الحب والإعجاب تجاه الآخرين. ما زال بوسعك أن تحصل على كل ما ترغب فيه وأن تصبح الشخص الذي أنقذ نفسه. يميل الناس إلى وصف الاستقلالية كما لو كانت وضعًا معدمًا ومنقوصًا، وإذا أحبوا أفرطوا، تمامًا مثلما أفعل، من

الصعب ألا يقع المرء في هذا الفخ. لكن الحقيقة هي أن الوقوع في الحب، أو أن تُحب أحدهم وتكون سعيدًا **بحق**، يتطلب الكثير من رباطة الجأش. يتطلب منك أن تتلمس طريقك إلى ما تريد، أن تتخذ قراراتك الخاصة، وأن تنقذ نفسك.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن إيجاد الحب؟

في الماضي تمنيتُ لو كنتُ أعرف أن المرء لن يشعر بالحب إلا إذا شعر بأنه جدير بالحب، وذلك يتضمن فعل أمور تجعله يشعر بالرضا، مثل بناء مسيرة مهنية وكسب الاستقلالية وإقامة صداقات. لكن في الواقع، أعتقد أن الأهم هو أن تفهم رغباتك ودوافعك وتعقيداتك، وأن تنبذ السرديات المهيمنة، تلك التي تحدِّثك عن مدى ضعفك وعوزك وفسادك وانكسارك، وأن تعرِّف نفسك بنفسك بدلًا من ذلك.

لا أزال أومن بالحب، ربما أكثر من أي وقتٍ مضى، وإذا سنحت لي الفرصة سأبحث عنه حتى في دار المسنين! لكنه لا يحجب ضوء الشمس كما كان يفعل في السابق؛ بل صار جزءًا من حياة نابضة. أتفهم أنه قد يصبح مركز كل شيء وبخاصة عندما ينجب المرء أطفالًا، وعندما يكون شابًّا. لكنني طالما بالغت في تقديره وأتعلَّم الآن ألا أفعل. أتعلَّم أن أقدِّر خيالي وقدرتي على خلق الفن أكثر من تقديري لأن يولع بي أحدهم أو أن أولع به. لا يزال بإمكاني إقامة صلات مع الآخرين. ولا يزال زواجي جزءًا كبيرًا من حياتي. لكنني أعتقد حقًّا أن في الحياة سعادة لا تعتمد على أي شخص على الإطلاق. وأن ثمة أصالة تكمن في إدراك أن جوهر حياتي يتمركز بداخلي، ولا يحدده شخص آخر.

***

علَّمتني هيذر أن من الحكمة عدم التعامل مع الحب -الذي هو تجربة سائلة- بفكرة جامدة. إذ ستأتي أوقات نحتاج فيها أو نرغب في بذل كل ما يمكننا حشده من طاقة لإنجاح صداقة ما أو علاقة. وسوف تأتي أوقات أخرى يكون فيها الحب مجرد خيط رفيع في بساط من الطموحات والآمال والاكتشافات.

وذكَّرتني أيضًا أن الحب بقدر ما يتطلب وعيًا، فإن جزءًا منه يستلزم أن نغلق أعيننا ونقفز من دون خطة. ماذا عن حقيقة أننا جازفنا بتلك القفزة، من دون يقين بأن الأمور ستؤول إلى خير؟ لعل بادرة الإيمان، بادرة الأمل تلك هي ما ستنهض بنا خلال الأوقات العصيبة، عندما نتذكر ما حدث ونتعجب منه، ونفكِّر: كم كانت ضئيلة معرفتنا، كم كان سهلًا أن نجد سببًا كي لا نقفز. ربما سنشعر بالامتنان تجاه هذا القرار الساذج، الذي سمح لنا باتخاذ مئات القرارات بعده. فكَّرت في ذلك بينما أستمع إلى زوجي يغني «*Hard-Headed Woman*» لكات ستيفنز وهو يستحم، وأدركت أنه لو كان قد حدث خطأ صغير واحد -موعد ملغى، رسالة تجاهلناها، آثار ثمالة- ربما لما التقينا أبدًا. أي حظ! هكذا يربح الرهان أحيانًا.

رغم أنني استهللت هذه المحادثة بتساؤل عن كيفية تقبل عيوب الآخر، فقد تركتني هيذر بهدف جديد: ليس فقط التصالح مع تلك النقائص، لكن الاعتزاز بها. رؤيتها «قصيدة منفردة بذاتها». بالطبع لسنا قديسين، ومن الطبيعي أحيانًا أن ننزعج عندما يتبرم شخص نحبه بلا انقطاع من عمله أو كم هو متعب أو كم يؤلمه ظهره. لكن تمامًا كما تعلَّمت أن الحياة الجميلة تتألف من فرح ومعاناة، فإن الشخص الذي نحبه يتألف من جوانب رائعة وأخرى محبطة. إنه غامض ومثير ومرح. وهو أيضًا ممل ومهزوز ومقرف. يعيد سرد القصة نفسها أربع مرات، ويطلق الريح، ويترك فتات الطعام عالقًا بأسنانه، ويسأل: «هل رأيتِ نظارتي؟» عدة مرات في اليوم الواحد أو يبدي تعبيرات وجه غريبة خلال مطارحة الغرام. لكن هيذر جعلتني أدرك أن تلك الجوانب المملة المهزوزة المقرفة قد تصير هي الأمور التي نتذكرها بشغف يومًا ما أيضًا. وأن النظر إليها كجوانب مضحكة أو محببة، أو كأجزاء جميلة من إنسان كامل، قد يكون هو معنى أن نحب.

***

مع فيليبا بيري، تأمَّلت كيف تتجلى قصص ماضينا في حاضرنا. وكيف يسعنا الاستعانة بالوعي للتحكم في السلوكيات الطائشة. لكن كيف نبقى في حوار مع ماضينا من دون أن ندعه يحدد هُويتنا؟ لجأت إلى الشاعر والكاتب

والمذيع ليمن سيساي لنيل الإجابة، ذلك لأنه قضى أغلب حياته ساعيًا وراء توازن دقيق بين فهم ماضيه وعدم السماح له بالتحكم فيه.

في العديد من قصائد ليمن، تولد أروع قصص الحب وانفطار القلب داخل العائلة، فنرى كيف يشكِّلنا وجود -أو نقص- ذلك الحب الأوَّلي. ذلك لأن ليمن عاش من دون عائلة، إذ قضى سنوات مراهقته في دور الرعاية بعد أن طرده أبواه بالتبني وهو ابن الثانية عشرة، من دون إبداء أسباب، وأعادوه إلى الشؤون الاجتماعية. في سن البلوغ، وبعد حصوله على تعويض من مجلس ويجان-عما لاقاه من سوء معاملة وهو طفل، استخدم ملفات الخدمة الاجتماعية خاصته لتجميع قصة حياته في مذكرات بعنوان «*My Name Is Why*». كان تأليف هذا العمل هو ما جعله يدرك أنه من خلال الحرمان من الحب وهو صغير، وُهب القدرة على فهمه وهو بالغ. لذلك سألته: كيف يشعر إزاء تلك القدرة؟ وماذا علَّمته عن قيمة الحب؟

أواصر القربى، مع ليمن سيساي

ناتاشا لن: كيف وجدت طريقة لفهم ماضيك وتقبله، من دون أن تدعه يحدد مستقبلك؟

ليمن سيساي: إنه هدف يومي. في بعض الأيام أشعر أنني لا أملك شيئًا، وفي بعضها الآخر أستيقظ شاعرًا أنني ملكت الدنيا وما فيها. في بعض الأيام أستطيع تقبُّل الخسائر، وفي أيام أخرى أشعر كما لو كانت تتزاحم فوقي، وتشكِّل تلك الصخرة التي لا أظن أن بمقدوري إزاحتها أبدًا. هكذا حال جميع البشر، في نهاية المطاف.

لقد قضيت وقتًا طويلًا أتساءل عن كيفية التغلب على أمرٍ ما أو مناورته أو اجتيازه أو اختراقه، والآن أتساءل إن كانت تلك هي الخيارات المَجَازية الصحيحة. لأن تجاربنا الماضية جزء منَّا، وإنكار تجاربي يعني إنكارًا لهُويتي. تلك التجارب هي ما تجعلني أقدِّر ما حُرمت منه. كلنا مر بقصص فريدة، ويبدو أننا نحاول جعلها أقل فرادة. أو ننكرها اعتقادًا بأننا سنصير بذلك «عاديين». والواقع أن ***لا بأس*** إن كنت مررت بتجارب مؤلمة. ذلك بالنسبة إلى أغلبنا جزء من بشريتنا.

أحد الفخاخ الخطرة هو التركيز على سؤال: لمَ أنا؟ لأنه نادرًا ما تكون هناك إجابة عن هذا السؤال، ومن العبث العيش في دائرته. كيف يمكننا تجنب الشفقة على الذات عندما تحاوطنا التجارب المؤلمة في رأيك؟

يا إلهي، نعم. من الصعب للغاية العيش في تلك الدائرة. الشعور بالأسف تجاه أنفسنا أمر مهم، لكنه يختلف عن سجن الشفقة على الذات. نعلق عاطفيًّا في حلقة مفرغة على غرار فيلم «Groundhog Day»[1]، الأمر الذي يجعل تقبُّل الواقع أمرًا صعبًا. لذلك تعلُّم الفرق بين التعاطف مع الذات والشفقة على الذات هو أحد السبل التي تمكِّننا من الرفق بأنفسنا. قال أحدهم لي ذات مرة: «لو كنتَ أبًا طيبًا لنفسك، ماذا ستقول لها؟». إيقاظ ذلك الأب الطيب المحب بداخلنا هو أمر علينا جميعًا الإكثار منه. وإن استطعت أن ترفق بنفسك سترفق بالآخرين. أجد أن الرفق بالآخرين يزداد صعوبة كلما قسوت على نفسي.

قلتَ لي إن الحرمان من نوع معين من الحب -الحب الأسري- خلال نشأتك قد وهبك القدرة على فهم الحب. كيف ذلك؟

إذا سلبتُك أنفاسك، سيبدأ قلبك في الخفقان. ستتمدد رئتاك. ستشعر كما لو أن الأرض تميد بك. فقط عندما تُحرَم من أنفاسك تُدرك مدى أهميتها، وعندما تمرض تدرك مدى أهمية عافية البدن. وبالمثل، فقط من خلال تجربة الحرمان العاطفي بدأت أفهم مدى أهمية الحب حقًّا. على سبيل المثال، عندما عدت إلى دار الرعاية في الثانية عشرة من عمري، حُرمت من التلامس الجسدي. أدركت أن جدتي اعتادت تمسيدي وأنا طفل، كانت تمسد وجهي ويدي، وكانت تفعل ذلك لأنها قد حُرمت هي الأخرى من التلامس بعد وفاة زوجها. لقد فهمَت مدى أهمية اللمسة، ليس فقط لأنها عهدَتها، لكن أيضًا لأنها حُرمت منها. وبالمثل، من خلال حرماني منها في بواكير حياتي، تعلَّمت أن

---

(1) «Groundhog Day» هو فيلم أمريكي كوميدي من بطولة بيل موراي. يدور الفيلم حول فيل، مذيع نشرة الأحوال الجوية، الذي يجد نفسه في حلقة زمنية حيث يتكرر اليوم نفسه مرارًا إلى أن يصحح أخطاءه. (المترجمة)

لفتات المحبة هي كل شيء. اللمسة الجسدية، رفع سماعة الهاتف، الذهاب لرؤية أحدهم، قول ما تعتقده أو تحتاج إلى قوله، وفعل كل تلك الأمور مرارًا. يطالبك الحب بأن تبدي التزامك تجاهه باستمرار من خلال الأفعال.

يجد الكثيرون صعوبة في المضي قدمًا إذا حُرموا من أحد أشكال الحب. كيف تمنع الحب الذي لم تحظَ به من تشتيتك عن الحب الذي تملكه؟

يُطرح عليَّ كثيرًا سؤال: لماذا لا تشعر بالمرارة؟ لأنه بالنسبة إلى أولئك المحرومين من الحب -والجميع محرومون منه بالفعل أو سيحرمون بطريقة أو بأخرى- ثمة عواطف سلبية تحاول سد تلك الهوة: ذنب وغضب وخزي ومرارة وحقد. وقد اكتشفت أن عليك أن تفسح المجال للحب. أحد الأمور التي توجَّب عليَّ فعلها هو الإقلاع عن شرب الكحول، الذي كان بالنسبة لي نوعًا صامتًا من إيذاء النفس. قد يختلف ذلك الشيء من شخص لآخر، لكن المهم أن تسأل: ما الشيء الخاص بي الذي يحجب عني الحب ويعيدني إلى تلك العواطف السلبية؟ هل هو عدم ممارسة التمارين الرياضية مع علمك بوجوب ممارستها؟ هل هو عدم مهاتفة الناس مع علمك بوجوب مهاتفتهم؟ كيف تمهِّد في حياتك طريقًا يزهر فيه الحب؟ لأن إزهار الحب منوط بتمهيدك طريقًا له.

ومتى أدركت أن ذلك ضروري؟

أتذكر أنني بعد انتهاء علاقة كبيرة، ظننت أن كل ما حدث كان ذنب شريكتي، لأنها هي مَن أنهَت العلاقة. لكن بعد مرور بضعة أشهر، أدركت أنها كانت مُحقة في الرحيل. لم أستطع تعرُّف الرجل الذي كانت تواعده. كنت أظنني رجلًا صالحًا. والحقيقة أنني ظللت أسيء التصرف لأني لم أواجه مشكلاتي.

قالت لي: «عليكَ القيام بتلك الرحلة بمفردك، فقد سئمت من تلقِّي اللوم». وكانت على حق، لأننا عندما نعجز عن مواجهة هرائنا، نسقط قصصنا على علاقاتنا ونُلبِس الآخر ثوبَ المُذنب. لأكون صريحًا، بغض النظر عما جرى لي

مع أسرتي، فعندما يتعلق الأمر بالحب وبي، أكون أنا سبب المشكلة. وهو أمر عجيب لأنني أيضًا الحل. أنا الوحيد القادر على تغيير الطريقة التي أعيش بها من اليوم فصاعدًا.

إذا كانت علاقتك الأوَّلية بالحب معقدة، ستندلع تلك المشاعر كلما شعرت بالحب في العلاقات. يفكِّر الكثير من الناس قائلين: لقد مررت بعلاقة مروعة مع والديَّ، لكنني رحلت عنهما وصرت الآن بخير. هذا ليس بالضرورة صحيحًا، لأنك ستحمل علاقتك الأوَّلية بالحب معك أينما ذهبت. لا مناص من ذلك. ويكمن جزءٌ من مواجهة الأمر، بالنسبة لي، في مسامحة أبويَّ بالتبني. بمجرد أن سامحتهما رأيتُ مدى هشاشتهما. قبلها كنت أخشى هشاشة الآخرين. وفي العلاقات العاطفية يحتاج المرء حقًّا إلى الهشاشة.

كان العفو عنهما إذن خطوة تجاه حب الذات؟

هذا بالضبط ما كان الأمر عليه، لكن لا بد من أن يكون عفوًا صادقًا. لم أعرف أنه سيُشعرني بتحسن، كل ما عرفته هو أن عليَّ الوثوق بنفسي. وتلك فائدة أخرى للعفو: إنه يمكِّنك من الوثوق بنفسك. لا أدعو الجميع إلى فعل ذلك، لكن أقول فقط إنني كنت آخر من ظن أنه قادر على العفو، لكن بفعل ذلك انزاح عبء ثقيل عن كاهلي.

تحدث الكثير من الكُتَّاب الذين التقيتهم عن الكتابة بوصفها مظهرًا للحب: وسيلة تجعل المرء مرئيًّا وتساعده على بناء صلات. هل ترى أن كتابة الشعر شكل من أشكال الحب؟

هكذا أراها بالضبط - في الواقع أخبرني معالجي النفسي أن كتابة الشعر إنما هي مظهر من مظاهر حب الذات، مظهر يجعلني أشعر بوجود غاية. يسري الأمر على الفخار أو الرسم أو الجري. والإبداع ليس حكرًا على الفنانين. يمكنك العثور عليه في عادات التسوق خاصتك أو في طريقة تصميمك لغرفة المعيشة أو كيفية تصفيفك لشعرك. أتمنى لو فهم مزيد من الناس ذلك، لأنهم حينئذ سيغتنمون تلك القوة كاملة وينعمون بحب الذات الذي أشعر به عندما أبدع شيئًا ذا أهمية. تبدو القصائد أحيانًا مثل أطفالك أيضًا. عندما تنكشف

أمام الجمهور قد ينتقدها الناس، لكنني أفكِّر: حسنًا، هذه طفلتي، لا أبالي. أعرف مواطن قوتها، أعرف مواطن ضعفها، أعرف المواضع التي تحتاج إلى تحسين. بل وكان الشِّعر أيضًا أسرتي وأقرب أصدقائي. إنه يراعيني. إنه راية في دروب رحلتي. يمكنني النظر إلى قصائد كتبتها عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري، وسوف تخبرني أين كنت، وبم شعرت، وما مررت به ومن كنت. عوضًا عن الأسرة، كان الشِّعر أقرب ما يكون إلى الراعي الذي حاوطني برعايته، وذلك عنصر قوي من عناصر الحب.

هل تشعر أن تجاربك والجهد الذي بذلته لمداواة نفسك جعلاك أكثر انتباهًا للتفاصيل الصغيرة التي تجعل الحياة جميلة؟

حسنًا، إليكِ الحكمة: تجاربنا إنما هي جسور لا وديان. تمكِّننا من فهم العالم واختلالاته بشكل أفضل. لماذا ظننا يومًا أن كل شيء مثالي؟ لماذا ظننا يومًا أن الفقد ليس جزءًا من كينونتنا كبشر؟ لماذا يأتينا هذا التجلِّي في صورة صدمة؟ الواقع أن أحداث الحياة بحلوها ومرها تمنحنا فرصة عظيمة للتواصل مع العالم ومع الآخرين.

ما الذي تتمنى لو كنتَ تعرفه بشأن الحب؟

أحدِّثك من محطة «كينجز كروس» وكل إنسان هنا لديه قصته الفريدة. لكن ما نتشاركه، جميعًا، هو أن كل شخص في المحطة يرغب في منح الحب وتلقيه. عندما تدركين ذلك، تتعاطفين مع الناس. تدركين أننا جميعًا جزء من شيء أكبر.

***

بعد أن أنهيت المكالمة مع ليمن، تخيَّلت المشهد الرائع، على عاديته، الذي خلَّفه لدي. كل أولئك البشر المختلفين، يروحون ويغدون في محطة «كينجز كروس»، كل منهم لديه قصصه الخاصة، وآماله وخيبات أمله وأشواقه السرية، ويتشاطرون جميعًا تلك الرغبة في منح الحب وتلقيه.

أعتقد أننا عندما نرى العالم بهذا الشكل، نشعر بقدر أقل من الوحدة. ندرك أن حزيننا الخاص هو شعور عالمي، وأن أسوأ انكسارات القلب قد مرَّت

واجتيزت من قبل، وأن «تجاربنا إنما هي جسور لا وديان»، مهما كانت مؤلمة، كما قال ليمن.

***

وجدت أن القصص تفتح بابًا آخر للإحساس بإنسانيتنا المشتركة. على الرغم من وجود حكايات خرافية كانت السبب في الأوهام التي نسجها عقلي حيال العلاقات، فثمة أيضًا قصص جلبت شكلًا حقيقيًّا من الحب إلى حياتي. لا ألمِّح هنا إلى الكتب أو الروايات عن الحب بصفة خاصة، لكن بالأحرى إلى المقاطع التي تملك القدرة على إشعارك بأنك على قيد الحياة قليلًا. الفقرات التي تمنحك وخزًا من الإدراك. السطور التي تبدو كأنما كُتبت مباشرةً من أجل جزء عميق وخفي بداخلك، جزء لم تعلم حتى بوجوده قبل أن توقظه الكلمات.

قراءة فقرة كهذه هي في رأيي شكل من أشكال الحب. ذلك التعرُّف الجوهري، مثله مثل أية علاقة، هو طريقة لِأَنْ نفهم ونكون مفهومين، أن نرى ونكون مرئيين. قال الطبيب النفسي جوردن لفينجستون إن «المطلب الأساسي لأية علاقة مُرضية هو القدرة التبادلية على رؤية العالم كما يراه الآخر، القدرة على وضع أنفسنا مكان الآخر». وذلك هو ما تفعله المقاطع الصادقة: من خلال السماح لنا بولوج واقع شخص آخر، تنقل عقلنا إلى مستوى أعلى من التعاطف.

ذلك التجلي العميق لا يحدث كثيرًا. لكن عندما يحدث؟ تصبح تلك المقاطع مصدرًا للحب نلوذ به كلما شعرنا باليأس أو الوحدة، كأنه طوق نجاة يُلقى نحوك كلما ذوت قدرتك على مواصلة السباحة. ذلك هو ما شعرت به في أثناء قراءتي روايات إليزابيث ستراوت ومشاهدتي أفلام كينيث لونرجان. وهكذا أشعر كلما قرأت -أو تحدثت مع- الكاتبة سارة هيبولا أيضًا. تحملني كلماتها إلى مكان هادئ داخل نفسي، مكان أعرف فيه ما يهم حقًّا.

إلى جانب مذكراتها الأكثر مبيعًا عن إدمانها الكحول بعنوان «*Blackout: Remembering the Things I Drank to Forget*»، استكشفت سارة البحث عن الحب في مقالات لمجلة «صالون» وصحيفة «النيويورك تايمز» والبودكاست «فريش آير» التابع لراديو «إن بي آر» وفي كتاب جديد ما زالت تعمل عليه. يذكِّرني قلمها بأن الدروس كثيرًا ما تتوارى داخل تلك اللحظات

التي لا نحصل فيها على ما نريده في الحياة، وهو الموضوع الذي اخترت التعمق فيه معها في هذه المحادثة. كيف يمكنك إيجاد المعنى في الغياب، والمرونة في الخسارة، والقوة في حياة لا يسعك التحكم فيها. أردت أن أعرف كيف -وما إذا كانت- قد تصالحت مع عدم عثورها على علاقة رومانسية لحظة تمنيها ذلك، وما تعلَّمته إثر ذلك عن كيفية تقدير الحياة التي تملكها اليوم. ذلك لأنه رغم ما شاركه آلاف الفلاسفة والكُتاب والمعالجين من نظريات عن كيف أننا نصير أشد امتنانًا وأكثر حضورًا في حياتنا، فما زال ذلك واحدًا من أبسط الدروس من حيث التعلُّم وأسهلها من حيث النسيان. خصوصًا عندما لا تسير حياتنا وفق المسار المستقيم الذي توقعناه.

مناقب عدم نيل ما تريد، مع سارة هيبولا

ناتاشا لن: إحدى المشكلات التي تؤرقني هي كيفية الاستمرار في عيش الحياة بحذافيرها عندما لا أحصل على شكل الحب الذي رغبت فيه بالضبط في لحظة بعينها. هل عثرت على طريقة بحيث لا تنشغلين بما لم تحصلي عليه؟

سارة هيبولا: خضعتُ في الآونة الأخيرة إلى عمليتين جراحيتين لاستئصال ورم ليفي في الرحم، الذي كان بحجم ثمرة الجريب فروت تقريبًا. خلالهما تحتَّم عليَّ أن أسأل نفسي: إن لم ألتقِ أحدًا، هل سأنجب طفلًا بمفردي؟ قررتُ في النهاية أنني لا أريد المضي في ذلك الدرب، لكنني مررتُ بالفعل بفترة فكَّرت فيها أن ما يحدث ليس عدلًا. يمر الكثيرون منَّا بتلك اللحظات حيث يشيرون إلى غيرهم قائلين: «لقد نالوا ذلك ولم أنله أنا». لكن لا شيء من هذا يهم في النهاية، فأنا أعلم أني محظوظة بما آلت إليه حياتي. بمجرد أن تخليت عن الاستياء، استطعت أن أرى ذلك. فجعلني تشخيص المرض في نهاية المطاف أفكِّر: هذه هي حياتي فماذا أنا فاعلة بها؟ إذا حالفكِ الحظ ستدركين أن بعض الخيارات يمكنكِ اتخاذها وبعضها الآخر لا. فكيف إذن ستمخرين عباب الخيارات التي تملكينها؟

بدأت أدرك أنه إلى جانب الحزن الذي نشعر به إزاء عدم عثورنا على أشكال معينة من الحب، فإن غياب السيطرة هو ما يجعل تلك اللحظات صعبة. ربما لهذا السبب يبدو المجهول غير محتمل. لأنه لو علمتِ علم اليقين أن أمرًا ما سيحدث أو لن يحدث، ربما إذن لصار التعامل أيسر. فما الذي تعلمتِه حول التعايش مع عدم المعرفة؟

أنا أيضًا لا أطيق عدم اليقين. لقد وقعت في حب شخص ما مؤخرًا، لأول مرَّة منذ فترة طويلة. وعندما أدركت أن العلاقة لن تفلح، تمنيت لو يخبرني أحدهم بانتهائها حتى أتمكن من تخليص نفسي. لكنني خشيت أن أخلص نفسي بنفسي، فربما ثمة أمل لم يزل. وانتهى بي الأمر عالقة بين نتيجتين، وأحيانًا ما يكون ذلك أصعب من معرفة أيهما ستبلغ.

وفي بعض الأحيان يؤجج عدم اليقين توقك لأحدهم. في مثل هذه المواقف كثيرًا ما أتساءل: لو أن الأمر قد أفلح، هل كانت لتتيسر لي رؤية عيوب الطرف الآخر، بدلًا من إضفاء طابع رومانسي حالم على ما كان يمكن أن يكون في غيابه؟

بالضبط. في الآونة الأخيرة، عاودت التواصل مع رجل يُدعى نيك. ظننتُ في الثلاثين من عمري أنني سأتزوجه. لم أكن قد عهدت حبًّا كهذا من قبل فاعتصمت به لسنوات. وفي النهاية أفلته، فتزوج بامرأة أخرى واقتصرت علاقتنا على تواصل بسيط. ثم تلقيت على حين غرة رسالة إلكترونية منه يقول فيها إن صديقًا مشتركًا بيننا قد توفي وإن عليَّ الذهاب إلى نيو أورلينز ومؤازرته. تبيَّن أن زواجه الثاني قد فُسِخ. وبالفعل ذهبت إليه. تسنى لي فعل شيء يتعذر على معظم الناس فعله: عُدت إلى الماضي الذي أردته لنفسي ورأيت مدى سوئه. كان لا يزال شخصًا جديرًا بالحب إلى حد بعيد، لكنني أدركت أنه ما كان ليصير شريكًا جيدًا لي. حتى ذلك الحين، لم أدرك كم يمكن للمرء أن يكون محظوظًا عندما يغادره شخص ما. إنها دلالة على خيلاء

الشباب أن نعتقد أننا نعرف ما يناسبنا. كلما تقدمت في العمر، أدركت أن ما أردته لم يكن بالضرورة ما سيلبي احتياجاتي في ذلك الوقت.

ساورني ذلك الإحساس مرات عديدة أيضًا، لكن فقط بأثر رجعي. يصعب أن يراه المرء في الحاضر. هل وجدتِ أنك بعد رؤية نيك مجددًا في الأربعين من عمرك صرتِ قادرة على فهم علاقتكما بوضوح أكبر مما فعلتِ في الثلاثين من عمرك؟

أحد الأمور التي جذبتني إليه في البداية كان هدوءه. لم ينفعل قط، بينما شعرتُ أنا كما لو كنت بركانًا نشطًا. عندما عاودنا التواصل، أدركت أن تلك في الواقع كانت قدرة متأصلة لديه على فصل الأمور عن بعضها، وهو الأمر الذي لن يخلق المشكلات في الحب. استطعت رؤية أن العلاقة بيننا لن تنجح أبدًا. كان ذلك من حسن حظي، لأنني أعتقد أن أكثرنا يعيش مُطاردًا بشبح «ماذا لو؟»: ماذا لو جرى الأمر بتلك الطريقة؟ ماذا لو عاد لي؟ ماذا لو منحَتني فرصة أخرى؟ في حين تسنَّى لي أنا أن أدرك: حسنًا، لقد آلت الأمور إلى خير في هذا الأمر. لقد أخطأت بالتفكير أنه ما دمتُ أحبه، فذلك يعني أن علاقتنا يجب أن تستمر للأبد، بدلًا من إدراك أنها كانت مجرد تجربة استثنائية مدتها ستة أشهر.

هل ساعدتك تلك التجربة على رؤية مناقب تلك اللحظات التي لا نحصل فيها على ما نريد في الحب؟

بالتأكيد. أومن حقًّا بالفكرة البوذية التي تقول إن الألم يولد من عجزنا عن رؤية الأمور على حقيقتها. بالطبع يصعب بالنسبة لي، أنا التي لم أفقد عزيزًا من قبل، أن أقول لشخص يعاني ألمًا ممضًّا: «أنت تتشبث بشيء ليس مقدرًا لك». لكن الحقيقة هي أن هذه الحياة تضم الكثير من الألم. يوجد فقد وحزن أكثر مما نريد تصديقه. وكيفية التصالح مع هذا الأمر هي رحلة نسعى جميعًا إلى القيام بها.

هل أعانتكِ تلك الفكرة على رؤية البحث عن الحب من منظور مختلف؟

أردت أن ألتقي شريكَ حياتي بحلول أوائل الأربعين من عمري، قبل أن أنجب طفلًا، بيد أن ذلك لم يحدث. يرجع ذلك في جزء منه إلى الحظ، وفي جزء آخر إلى الظروف، أما البقية فتظل لغزًا. لكن أحد الدروس التي اضطررت إلى تعلُّمها هو أن العديد من علاقاتي لم تأتِ بالشكل الذي كنت لأختاره، بل بالشكل الذي يتناسب منطقيًّا مع الصلة التي تجمعني بالآخر.

والداي متزوجان منذ خمسين عامًا، وربما أحظى بعلاقة طويلة الأمد كهذه، لكن ظني أنني لن أزرع تلك الشجرة أبدًا، ولا بأس في ذلك، فسوف أزرع حديقة أكثر تنوعًا. وهكذا أدركت أنني لن أحظى بالضرورة بحب واحد طويل الأمد، وإنما ربما بسلسلة من قصص الحب القصيرة. تمامًا مثلما أن التصالح مع ما لم أنله سيكون سلسلة من التقبُّل. لأن الحياة لن تكف عن رميك بالمفاجآت. قد يجد أحدهم الحب ثم يكمن أعمق أحزانه في أنه لم يحظَ بطفل ثانٍ. أو في وفاة أمه وعدم وجودها معه لتراه وهو بالغ. ما زالت أمي على قيد الحياة، لذلك لم أضطر إلى اختبار ذلك النوع من الفقد بعد. لكن لدي صديقة عزيزة تمتلك بيتًا جميلًا وزوجًا وطفلين، بيد أن فقدان والدتها في أوائل العشرين من عمرها لا يزال يلقي بظله على كل لحظة سعادة في حياتها. لا تشعر بالفرح إلا مقرونًا بهذا الفقد. بطريقة ما تعينني خسارتها تلك على إعادة النظر إلى جوانب الحياة التي أغفل عنها. مثل وجود أبوين ما زالا بصحة جيدة في أواخر السبعين من عمريهما. تلك نعمة يجب أن أشعر بعميق الامتنان لها. إن لم أفعل فقد أضعتُ شيئًا ثمينًا.

هل تعلمتِ النظر إلى علاقتك بأبويك كأوَّل قصة حب في حياتك، بطريقة لم تفعليها عندما كنتِ أصغر سنًّا؟

يعيشان على بُعد عشر دقائق مني لذلك يسهل أن أعدهما من المسلَّمات، لكنه أمر أذكِّر نفسي به طوال الوقت. نحن البشر مبرمجون على إعدادات افتراضية من النزق والكسل والأثرة والتقاعس. يجاهد الأشخاص الذين أراهم يعيشون حياة طيبة ذات معنى تلك الإعدادات بممارسات صارمة، سواء بالصلاة أو التأمل أو دفاتر الامتنان أو الجري. نحن مخلوقات جُبلت على الرغبة، لكننا أيضًا مخلوقات واعية. لذلك يمكننا مقاومة توقنا إلى ما

نفتقده بالانتباه إلى ما نملكه. يمكنني النظر إلى حقيقة أنني أعيش في منزل بمفردي كعقوبة حبس. أو يمكنني، مثلما فعلت هذا الصباح، أن أستيقظ وأقضي بعض الوقت مع قطتي الجميلة وأشعر بامتنان عميق لكوني على قيد الحياة في هذا العالم.

بالنسبة لي أعتقد أن القراءة إحدى وسائل مقاومة تلك الإعدادات الافتراضية.

وأنا أيضًا. إنها تعيد ترتيب العواطف، كما لو أن أحدهم يقرقع عمودي الفقري. إذا شعرت بالوحدة ألوذ بتلك الكلمات التي تغذي الروح. ومن شأنها أن ترشدني لأفضل جوانبي، أو تصوغ الأمور التي لا يمكنني إيجاد كلمات لوصفها. عندما تصادفين شعورًا لم تعرفي أن ثمة من شعر به غيرك، تفكِّرين: رباه، لست الوحيدة. ذلك شكل من أشكال الوقوع في الحب، إنه تعرُّف الذات في مرآة الآخر. إنه اتحاد روحين.

هل صرتِ الآن قادرة على رؤية أن العلاقة الرومانسية، على الرغم من أنك ما زلتِ راغبة فيها، فإنها ليست ضمانًا دائمًا للسعادة؟

لقد ترسخ ذلك بالفعل في ذهني. ثمة فكرة تقول بأنك لو عثرت على شخص يحبك، ستتحرر من طنين التعاسة. ثم تجد شخصًا يحبك، ***وتظل*** شاعرًا بطنين التعاسة. ربما لا خطب فيك. ربما تعلُّم التصالح مع طنين التعاسة هو جزء من شيء يذكِّرك بأنك على قيد الحياة.

بعد أن صرت امرأة بالغة، رأيتُ أصدقائي يتزوجون ويطلقون. كأنني كنت أنتظر في طابور طويل لبدء رحلة، ثم إذا بالجميع يغادرون الرحلة قائلين: «تلك رحلة مزرية». لكن ذلك أعانني على إدراك أن العلاقة الرومانسية التي تُقت إليها لن تصلح لإخماد طنين التعاسة. الحقيقة أنه من الصعب عدم العثور على علاقة، ومن الشجاعة خوض علاقة، ومن الصعب العثور على علاقة ثم فقدانها. على جميعنا في مرحلة ما أن نتعايش مع انفطار القلب.

ما المناقب التي لاقيتِها من عدم حصولك على ما تريدين؟

طوال حياتي كنتُ أشعر إما بأنني لستُ جيدة كفاية وإما أنني أفضل من الجميع - أروح وأغدو بين الدونية والفوقية. يعيدني عدم حصولي على ما أريد إلى مكان ما بالمنتصف، حيث أرى أنني لست مختلفة عن أي شخص آخر. ويثبت لي أن الأمور التي مررتُ بها ركضًا في سباقي لنيل ما ليس لديَّ كانت هدايا على طول الطريق. وذلك يجعلني ممتنة لأن حياتي تكشفت بطريقة ما كانت لتخطر على بال نساء الأجيال السابقة. تعتمد الكثير من الأمور على الحظ، لكن بحوزتنا أيضًا خيارات وموارد كانت لأمد طويل غائبة عن النساء ببساطة. لا أظن حتى أن الحب قد أتيح لهن بالطريقة التي تسنَّى لي أنا وأنتِ الاشتياق إليها.

إنه امتياز نلناه بكل تأكيد، لكنه يعني أيضًا أننا صرنا نفرض توقعات كبيرة على الحب.

نعم، ولهذا السبب عليَّ تصويب كلا الجانبين: يجب أن أشعر بالامتنان لأنني لست امرأة تُزوَّج مقابل مهر، ويجب أيضًا أن أراجع حقيقة توقعاتي التي أطالب بها هذا العالم. كيف صرت بهذا الطمع؟ هل سأتعلم أن أطلب قدرًا أقل من كل شيء؟ لقد أتيح لي السفر، واحتراف الكتابة، وخوض تاريخ رومانسي فريد ومذهل. أنا ممتنة لكل هذا، حتى وإن لم يفضِ بي إلى علاقة الحب المستدامة والأسرة التي أردت. في حياة أخرى، أعتقد أنني سأكون أمًّا عظيمة. لكنني أعتقد كذلك أنني كنتُ في حياتي هذه باحثة عظيمة. لم أحصل على كل ما أردته، لكن الأمور التي حصلت عليها كانت رائعة بحق. ولعل عدم نيل المرء ما يريد يمكِّنه من رؤية جمال ما لديه. من دون ذلك، ستكون الحياة أكثر سلاسة مما ينبغي.

يهمني أن أعرف إن كنتِ تنظرين إلى العزوبية الآن بشكل مختلف عما فعلتِ عندما كنتِ صغيرة؟ لأنني اعتقدت لفترة ما أن العزوبية تعني قضاء الكثير من الوقت وحيدة. ثم أدركت أنني لست مضطرة إلى فعل شيء لأثبت أن باستطاعتي فعله.

الشيء نفسه حدث لي. بدأت السفر بمفردي لأنني رأيتُ أناسًا يسافرون مع أحبائهم، وقررت أن عزوبيتي لن تمنعني. سأذهب بمفردي. كانت تجربة رائعة في الخامسة والعشرين من عمري، أن أحتضن الحياة التي وُهبت وأن أبحث عن المغامرة، لكن في مرحلة ما أضعتُ فكرة أن بإمكاني الذهاب مع أناس آخرين أيضًا. كان السفر بمفردي يعزلني، كما لو كنت عالقة في مدار ولا أستطيع العودة إلى الأرض. أعتقد أن علينا أن نجد وسيلة للموازنة بين خطاب الاستقلالية والاعتماد على الذات، وبين الرغبة الإنسانية في الاتصال، في منح الحب وتلقيه.

جعلني جزءٌ من هذا الخطاب أشعر بالفشل لرغبتي في نيل علاقة رومانسية. لكن الآن أعتقد أن الأمر يتعلق بفصل فكرة «لن أحظى بالسعادة إلا إذا حظيتُ بحبيب» عن الرغبة في الرفقة. لأن المشكلة ليست في أنك تريد الحب، وإنما في الاعتقاد بأنك لن تكون سعيدًا إلا في علاقة عاطفية.

بالضبط. نحن نمر بفترة انتقالية من عالم كان فيه الزواج والأطفال الخيار السائد إلى عالم نحاول فيه إفساح المجال لأنماط الحياة المختلفة. وخليق بنا أن نفعل. لكن كل من عرفته يرغب في صلة تربطه بإنسان آخر، بطريقة ما. صرت الآن أعرف أنني لا أريد العيش وحيدة ولست مضطرة إلى ذلك. ما أعجز عن التحكم فيه هو شكل تلك الرفقة، بحكم الضرورة. كنت أرغب في شريك رومانسي، لم تزل إمكانية حدوث ذلك أو عدمها في علم الغيب، لكن في كل الأحوال، لا يزال الاتصال ضرورة في حياتي وثمة العديد من السبل لملء ذلك الكوب. أحكم الناس هم مَن يستغلون جميع هذه السبل. أمر بفترات لا أستطيع فيها التواصل مع صديقاتي المتزوجات أو الأمهات، لأنهن يربين أطفالًا. لكنني وجدت صديقات عزباوات أخريات يمكنهن الذهاب في رحلات معي. بل ووجدت أصدقاءً رجالًا رائعين عن طريق تطبيقات المواعدة. نتبادل تجاربنا في الصراع مع عالم المواعدة ويسدي بعضنا الآخر النصائح، وأشعر أنني محظوظة جدًّا لأنهم في حياتي.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

أن حب الشراكة قد يمنح صاحبه تجربة مهمة ومحورية لدرجة لا تُصدَّق، لكنه مجرد تجربة من ضمن تجارب عديدة مهمة ومحورية. كامرأة جابت كل حدب وصوب باحثة عن رجل يحبها، أشعر أنني غفلت عن قصة الحب الكُبرى في حياتي، وهي أنني وُلدت لأبوين يحبانني، ولم يتعين عليَّ قط أن أطالبهما بالحب. أحد تحديات هذه الحياة هو أن تكون ممتنًّا للأمور التي مُنحت إياها. وبصراحة لا يمكنني التفكير في شيء -أي شيء- كان ليثري حياتي ونموي سوى ذلك الحب الذي وُهبت من البداية. أعلم أن هنالك آخرين لم يحظوا بذلك الحب، ولا أعرف كيف أعطيه حق قدره من الامتنان. أعتقد أن البحث عن الحب، الذي اكتشفت وجود الكثير منه في حياتي وعملي، كان أيضًا بحثًا عن حقيقة أنه لديَّ بالفعل.

***

إن حالفنا الحظ بما يكفي ومُنحنا أبًا أو أمًّا محبين، لماذا لا يصف المزيد منًّا تلك العلاقة بأنها قصة الحب الكُبرى في حياته؟ أعتقد أن أكثرنا يعدون الحب العائلي أمرًا مسلَّمًا به. أنا عددته كذلك. كنت إذا تجولت في متجر «بيبرتشيس» ورأيت بطاقات عيد الأم تذكَّرت بمرارة كفاحي لأصير أمًّا، بدل أن أشعر بأنني محظوظة لأن أمي لم تزل على قيد الحياة. لقد أضعت الوقت الذي أقضيه مع أبوي في أحد المطاعم، ومضيت أتفقد هاتفي من أسفل الطاولة، لأرى إذا كان الرجل الذي لم يعبأ بي أصلًا قد أجاب، وأغفلت حقيقة أن الأشخاص الذين أبالي لأمرهم حقًّا كانوا جالسين أمامي.

حديثي مع سارة، إلى جانب تذكيري بألا أتغاضى عن هذا الشكل الأساسي من الحب، جعلني أفكر في الاختيارات التي يتسنى لنا اتخاذها وتلك التي لا سُلطة لنا فيها، وفي حقيقة أن قلة قليلة منًّا -إن وُجدوا- سيحصلون على كل ما يريدون عندما يريدونه. أعتقد أن إجاباتها كانت دعوة للتساؤل: مَن الأشخاص ***الوحيدون*** الذين يضفون البهجة على حياتنا؟ مَن الذين يذكرنا صوتهم على الجانب الآخر من الهاتف بأن نتحلَّى بالإيمان؟ مَن الذين تذكرنا رفقتهم بأفضل صفاتنا عندما ننساها؟ من الذين يُضحكوننا عندما نكون على شفا البكاء؟ ثم: كيف نحافظ على هؤلاء الأشخاص؟ ذلك من دون ريب هو أهم اختيار ***يتسنى لنا اتخاذه*** كل يوم.

اليقظة

«لم يكن انعدام الحب في حياتي واقعًا وإنما فقرًا في الخيال واستخدامًا محدودًا وطائشًا لكلمة مهمة».

- ***كريستا تيبيت***، ***Becoming Wise***

في العام الفائت اتصلت أمي بينما أتجهز للذهاب إلى العمل. كنت متأخرة عن موعدي بالفعل، وبينما راحت تتحدث عن خططها للأسبوع المقبل -صف البيلاتيس والأصدقاء الآتين لتناول العشاء والأطباق التي تفكِّر في إعدادها- طرحتُ عليها أسئلة قصيرة بذهنٍ شارد، وأنا أمسك بالهاتف في يد وباليد الأخرى أنقب في درجي عن جوربين متطابقين. في البداية، تنامى بداخلي شعور مألوف، مزيج من التشتت والإحباط والضغط، شعور ذكَّرني بأن لا وقت لدي للحديث. لكن بعدها داهمني شعور ثانٍ، وعي مفاجئ بالجمال العابر لتلك المكالمة الهاتفية. لم يبزغ الشعور الثاني إلا لأنني كنت قد التقيت قبل بضعة أيام امرأة فقدت أمها، وقالت إن أشد ما تفتقده هو مشاركة بعضهما بعضًا تفاصيل الحياة الصغيرة التي تبدو في ظاهرها عبثية. مثل أي من نجوم برنامج «جوجل بوكس» تفضِّله والدتها حاليًّا، أو أي من نباتات حديقتها قد أزهر هذا الأسبوع، أو أي من أعضاء فرقة «تيك ذات» هو الأكثر «وسامة». فقط بسبب تلك المحادثة جلستُ على حافة الفراش وأصغيتُ فعلًا

إلى صوت أمي: كيف اختصرت كلمة «بيلاتيس» إلى «لاتيس»؛ كيف راحت تقول: «سأعطيك نصيحة...» كلما حدثتني عن إحدى الأكلات. بدلًا من انتظار اللحظة المناسبة للمقاطعة، سرعان ما أردت أن أحفظ تلك المحادثة في قرار مكين بذاكرتي. «وما الذي ستعدينه للتحلية؟» هكذا سألتها، حيث أدركت آنذاك أنني قد تأخرت بالفعل وأن خمس دقائق إضافية لن تحدث فرقًا. أردتُ أن تستمر أمي في الحديث، وأن تكون على الطرف الآخر من الهاتف أبد الدهر، تُطلعني على آخر ما وصل إليه زواج كارل وسوزان في مسلسل «*Neighbours*» أو تسألني مَن يجب أن ندعو في عيد الميلاد هذا العام، على الرغم من أننا ما زلنا في فبراير.

هل نلحظ خيوط الحب الخفية تلك التي تنسج حياتنا اليومية؟ أعتقد أننا نغفل عنها في أكثر الأحيان، تمامًا كما كدت أن أفعل. لا ينبغي أن يستلزم الأمر حادثة فقدان حتى أقدِّر مكالمة هاتفية من أمي في صبيحة يوم ثلاثاء، لكنني اكتشفت أن ثمة قلة من التجليات في الحياة تؤدي إلى تغيير تلقائي للعادات. حتى عندما نتعلَّم درسًا، فمن المرجح أن ننساه ونضطر إلى تعلُّمه مرة أخرى. وحتى عندما يتبين لنا الخطأ، فإننا نرتكبه عدة مرات أخرى قبل أن نتخلَّص تمامًا من ذلك النمط. هكذا تعلَّمت -ولا أزال أتعلم- أن حياة ذات مغزى تُبنى من أشكال متعددة من الحب. لا من خلال منعطف مزلزل وإنما من خلال مجموعة تذاكير صغيرة تقرِّبني شيئًا فشيئًا من الحقيقة، مثلما تصوِّب الرياح اتجاه قارب ضائع في عرض البحر.

كنتُ أعتقد في السابق أن الحب هو الشعور المتبادل بيني وبين أمي في تلك المكالمة الهاتفية، الذي هو مزيج من مشاعري تجاهها ومشاعرها تجاهي. إلا أنني فهمتُ الآن أن الحب كان خطوة تغيير الطريقة التي استجبت بها لتلك اللحظة، لقد وُجِد في كل من النية واختيار التركيز عليها بوعي. عندما ترى الحب هكذا -كعملية وليس كشعور- تسهل رؤية لماذا من العبث أن ترى غياب أحد أشكال الحب على أنه انعدام تام له. أفضل وصف لهذه المغالطة سمعته من المحلل النفسي والفيلسوف إريك فروم، الذي قارن بينها وبين تصرف رجل «يرغب في الرسم لكنه بدلًا من تعلُّم فن الرسم، يدَّعي أن عليه فقط انتظار العنصر الصحيح ليرسمه، وأنه عندما يجده سيبدع رسومًا

جميلة». الحب، بحسب تعريفه، هو «قوة ولّادة للحب». إنه ليس العنصر الذي ترسمه وإنما عملية تعلُّم الرسم. إنه ليس الإعجاب بالزهور من بعيد، بل عملية رعايتها بحيث لا تموت. إنه «وجهة النظر»، أو «قوة الروح» أو «النزعة الشخصية التي تحدد صلة صاحبها بالعالم أجمع».

لكن كيف تلتزم بممارسة الحب بفاعلية تجاه الناس والعالم من دون أن يشتتك توقك إلى شكل معين من الحب **لا** تملكه؟ أعتقد أن عليك الغوص في أعماق نفسك والتفتيش عن غاية تثيرك في الحياة. تأخذ جميع الجهود التي كنتَ تهدرها على التوق، وتبذلها بدلًا من ذلك في التنقيب عن الحب الموجود لديك بالفعل، المتواري أمامك مباشرةً، حتى ترعاه وتنمِّيه. وهذا لا يعني أن تتظاهر بأنك لست راغبًا في لقاء شريك حياة أو إنجاب طفل أو تكوين صداقات جديدة أو العثور على نوع الحب الذي تبحث عنه أينما كان، بل يعني أن تكون شجاعًا بما يكفي لتأمَل ما تريد، ولكن حكيمًا بما يكفي لتدرك أن الحياة لا تقتصر على قصة حب واحدة، بل العديد من القصص. يعني أن تحاول إيجاد الحب مع شريك الحياة -إن كنت تريدَ شريك حياة- لكن إيجاده أيضًا في العزلة المتعمدة، وفي إبداع شيء يمس الآخرين، وفي كلمات لطيفة من غريب، وفي الصداقة، وفي العائلة، وفي السماء المشرقة حينًا والرمادية حينًا والموجودة منذ ولادتك وستظل هنالك طوال عمرك. ويعني أيضًا إدراك أن جميع أشكال الحب تلك لا تُمنَح أو تُكتَسَب، وإنما تأتي بعد تعلُّم واستحقاق.

تلقَّيت تذكيرًا آخر بذلك في عيد مولدي الثلاثين، الذي بدا آنذاك نقطة فاصلة. لطالما تمنيت أن يكون لدي حبيب لأحضره إلى الحفل. أو على الأقل أن أخرج في موعد. ولكن قُبيل عيد الميلاد، أدركت أن الحب الرومانسي ليس شيئًا يختارني أو ينتقيني بعد سنوات من الانتظار بصبر. إنه شيء ينبغي لي أن أحاول خلق الفرص من أجله، مع الاحتفاظ بالأمل. لذلك حمَّلت أخيرًا تطبيقًا للمواعدة، وملأت جدول مواعيدي عن آخره بالمواعيد الغرامية في أمسيات الأربعاء وقدَّرت أن حماسي المنفتح سيؤتي ثماره. ثم أبقيت مكانًا شاغرًا في قائمة المدعوين إلى الحفل، من باب الاحتياط.

بحلول وقت عيد مولدي، لم أكن قد حظيت لا بموعد ولا بحبيب. (تلك هي حقيقة العثور على الحب الرومانسي: تبذل أحيانًا الجهد وتحتفظ بالأمل، ولا يحدث شيء. من المفيد أن تدرك أن ذلك لا يعكس من تكون، ولا هو درجة سيئة وُصِمَت بها شخصيتك. فمهما حاولت ستظل بحاجة إلى قليل من الحظ).

على غير المتوقع، تفتَّق حفل عيد الميلاد ذاك عن ليلة مليئة بالرومانسية. غنَّى الأصدقاء والعائلة وضحكوا ورقصوا وكتبوا التهاني على اللوح الضخم المقصوص على شكل صورتي وأنا طفلة صغيرة، تلك الصورة التي كبَّرها أبواي لتصبح بحجم إنسان حقيقي. وبينما رحت أراقبهم، رأيت الحب الكامن في قلب أمي الرحب، وفي لطف أبي الرقيق، وفي تفهُّم أخي العميق. ورأيته في صداقاتي أيضًا: في مراعاة أحدهم وفي إيمان آخر. كان في التجارب الجديدة التي خضتها مع زملائي وأصدقاء كلية الصحافة، حيث وضعت أول حجر في مسيرة مهنية تعني لي شيئًا، وكان في الماضي الذي تقاسمته مع زملاء السكن في الجامعة، الذين أشعر في عناقهم بالانتماء لم أزل. رؤية أولئك الأشخاص جالسين جنبًا إلى جنب، أولئك الذين رأوا كل جوانبي -ورأيتُ أنا جوانبهم- ذكَّرتني بأن كلًّا منَّا مسؤول عن جزء صغير من قلب الآخر وسعادته. لم تجعلني تلك الليلة أدرك فقط أن الحياة تفيض بمختلف أنواع الحب، لكن أن القدرة على الحب توجد بداخل كل منَّا - ومهمَّتنا هي تسخيرها. بدل انتظار الحب، يمكنني اختياره. يمكنني أن ألاحظ الأشخاص الموجودين بالفعل في حياتي وأنصت لهم وأعيرهم انتباهًا أفضل. رأيت حينئذ أن بحثي عن الحب كان يشغلني عن الشيء ذاته الذي أبحث عنه. بدلًا من سؤال: «هل سأجد الحب يومًا؟» كنت بحاجة إلى طرح سؤال أهم: «كيف أحب بشكل أفضل؟». كان نصف العثور على الحب كامنًا في النظر داخل نفسي. أما النصف الآخر فكان في ممارسة اليقظة.

لا تزال رحلتك إلى الداخل مهمة، لأنك إن لم تفهم نفسك أو تقدرها يصعب أن تستولد حبًّا من أجل الآخرين. بفضلها أيضًا أدركت أنني لم أحب الرجال الذين واعدتهم وأسبغت عليهم التمجيد في العشرين من عمري قط. لم أبذل جهدًا في مساعدتهم على النمو، ولا في رؤية شخوصهم كاملةً، إذ كنت أشد

اهتمامًا بشكلي في أعينهم. كانت نسخة منقوصة من الحب، عمادها الأنا. وقد عزمت على التخلي عنها.

صرت الآن موقنة بأن البحث عن الحب بأنواعه هو عملية مستمرة من النظر داخل نفسك وخارجها. النظر داخل نفسك لفهم نفسك، لاستكشاف احتياجاتك ورغباتك ومواهبك وعيوبك، لتطوير سخاء وتعاطف مع الذات. ثم النظر خارجها لتستعين بالقوة التي منحتك إياها هذه الأمور من أجل حب الآخرين وحب الحياة التي تعيشها. ما تعلَّمته هو أنك لا تجد الحب أبدًا، بل تخلقه، من خلال إدراكك أنك جزء من صورة أكبر. بقعة ملونة لا غنى عنها في رسمة الحياة.



كيف نحافظ على الحب؟

«قصة الحميمية والبشر هي قصة بطلها المداومة، المداومة على رؤية من نكِن لهم أعمق الحب بضوء جديد أكثر انتشارًا. انظر من كثب. خاطر بذلك».

- تشيريل سترايد، ***Tiny Beautiful Things***

فترة شهر العسل

«إننا الكنز نفسه: ماكثون تحت الأرض في أعماق العالم الذي صنعناه وأعدنا صنعه مرات ومرات».

***داني شابيرو،* Hourglass**

في الحياة القليل من الأمسيات المثالية، والأمسية التي تبادلتُ فيها أنا ودان قُبلتنا الأولى كانت إحداها. بُسطَت رقائق البطاطس ونبيذ «نيجروني» تحت سماء الصيف الباردة، وتناثرت أضواء الزينة على الأشجار. بعد ذلك، وقفنا على الرصيف خارج أحد المطاعم في كانونبري وقال: «سأقبِّلك الآن»، عبارة تبدو مُحرجة لكنها لسبب ما لم تكن كذلك. كنت قد أمضيت سنوات معتقدة أن مواعيد الإنترنت هي في الغالب لقاءات مملة تترك مذاقًا من خيبة الأمل. لكن ها نحن أولاء. اثنان شبه غريبين أحدنا عن الآخر نتبادل القبلات على الرصيف.

ما لم نعرفه آنذاك هو أننا بعد أربع سنوات سنكون جالسين في المقعد الخلفي لسيارة الأجرة في المكان نفسه ***بالضبط***. سنكون متزوجين. مُتعبين. نتشابك الأيدي في مؤخرة سيارة التويوتا بريوس التي أقلَّتنا من مستشفى «UCLH»، حيث أزال الطبيب من رحمي جنينًا عمره عشرة أسابيع، جنينًا كنا قد منحناه اسمًا. متألمة من الجراحة، جفلتُ كلما مر السائق بمطب أو استدار

في منعطفٍ حاد. اعتصر دان يدي ولم يقل شيئًا، لأنه لم يكن ثمة ما يُقال. عندما توقفت السيارة عند إشارة المرور بحذاء الرصيف، حيث تبادلنا القبلات أول مرة، نظرت من النافذة بينما تصدح أغنية «*I Want to Know What Love Is*» لفرقة فورينر من الراديو. تذكرت الشخصين المتفائلين المرحين اللذين كنا عليهما تلك الليلة، نراوغ لإطالة أمد المحادثة ولا نريد لموعدنا أن ينتهي. والآن خمدت همتنا وصرنا صامتين، نتطلع إلى انتهاء رحلة السيارة. كان يُفترض بنا السفر جوًّا إلى موريشيوس لقضاء شهر العسل في اليوم التالي، لكن الأطباء قالوا إن السفر غير ممكن. كان عليَّ الخضوع لعملية إزالة الجنين أولًا.

عندما خططنا لرحلة موريشيوس، فكَّرت أن شهر العسل، إلى جانب كونه ذريعة لقضاء عطلة فاخرة، هو أيضًا فرصة للاحتفال بالتزامنا أحدنا للآخر. لم أدرك إلا لاحقًا أن أصل كلمة «شهر العسل» يعود إلى المصطلح الإنجليزي القديم «hony moone» الذي يوحي في الغالب إلى معنى أشد تهكمية. تشير كلمة «hony» إلى «الفترة غير المحددة من الرقة والمتعة التي يعيشها المتزوجان حديثًا». أما «moone» فتشير إلى الانحسار الحتمي لتلك الرقة، مثل أطوار القمر. بعد أن اضطررنا إلى إلغاء شهر العسل، بدا وكأننا قد عجَّلنا بدخول مرحلة من حياتنا أظلم وأشد تعقيدًا. هل أفلتت تلك الأوقات السارة الرقيقة من بين أيدينا بالفعل، مثلها مثل طور القمر العابر؟

هنا سأقول هذا: أعلم أنني لا أزال حديثة العهد بالحب طويل الأمد، وسوف أمر باختبارات أصعب من الكفاح من أجل الحمل بعد إجهاض. لكن العام الذي تلا تلك الرحلة الطويلة بسيارة الأجرة من المستشفى جعلني أفكِّر مليًّا فيما تعلمته حول محاولة الحفاظ على الحب، عندما لا تسير الحياة وفق الخطة. لأن العلاقة ليست دورة تعليمية، تدرسها وتنهيها. إنها قرار تتخذه كل يوم لبناء شيء ذي مغزى مع شخص آخر. يتطلب فعل ذلك وعيًا وفهمًا، لذاتك وللطرف الآخر، ويتطلب جهدًا وإيمانًا بأن بوسعك اجتياز ما تسلبك الحياة إياه والعثور على طريق العودة للطرف الآخر متى هددت بفصلكما. ظننت أنني أعرف ذلك. لكن عندما أخذت الحياة شيئًا منِّي -منَّا- نسيت كل شيء لوهلة. انشغلت بالنظر إلى الوراء، إلى ما ضاع مني، وإلى الأمام، إلى

ما لم أستطع تحقيقه: الحمل. شعرت كما لو أن حياتي لوحة وخسارتي هي الإطار، حيث ظل كل ما أفعله حبيس ما لم أحصل عليه.

ومرت ستة أشهر، ست دورات شهرية، وست حسرات أخرى. (لأنه عندما تحاولين وتفشلين في الحمل، ذلك هو ما تصبح عليه الدورة الشهرية - رسالة شهرية ينفطر قلبك على إثرها ويصير حطامًا، مثل بيضة نيئة تهشمت على الأرض).

ثم صارت جميع الأشياء التي اعتدنا الاستمتاع بها معًا منكَّهة بالخسارة أيضًا. كنا نستيقظ في صباحات يوم الأحد على صوت طفل الجيران يبكي في الشقة أعلانا. ثم نذهب للتجول في حديقة «كليسولد» وقد غمرها أصيل شمس الخامسة مساءً، وكل ما أراه كان الأزواج الذين يدفعون عربات الأطفال من حولنا، والفتاة الصغيرة التي تركب دراجة زرقاء زاهية لها سلة وتصرخ: «بابا انظر إلي!». وحتى حين ذهبنا إلى حفل عشاء صديق لا أطفال له، شغَّل أحدهم أغنية فورينر. هل عاد دان من فوره، مثلي، إلى سيارة التويوتا بريوس؟ لم أسأله، لأنه إذا لم يفعل، فلست أرغب في إعادته إلى هناك. وهكذا صارت بيننا لأول مرة أشياء لا تُقال.

مرَّت ثلاثة أشهر أخرى. أعلنت ستٌّ من صديقاتي عن حملهن. وُلد ثلاثة أطفال: فتاتان وصبي. وما زلت أحمل جميع أسماء الأطفال غير المستخدمة في قائمة على تطبيق «Google Notes» على هاتفي. لم أستطع أن أشرح لدان كيف اختلط حزن عدم الحمل كل شهر مع تجربة الإجهاض، إذ لم أفهمه أنا. ولا استطعت أن أشرح لأي أحد سبب أن تلك الفترة القصيرة جدًّا -لا سيما في عالم الخصوبة- بدت طويلة لدرجة مضنية. بدا كما لو أن الحزن يصدح بداخلي كمعزوفة موسيقية لا يسعني إيقافها.

كلما اضطررت كل شهر إلى قول عبارة: «لا! لا يوجد حمل!»، تذكرت السرور الذي فاضت به عينا دان عندما شاهدنا قلب طفلنا ينبض داخل رحمي على الشاشة - نظرة لم أرها من قبل ولا منذئذ، نقية وصافية. كرهت أن أكون رسول خيباتنا المشتركة.

بعد سنوات عديدة من تقاسم تفاصيل حياتنا اليومية، بدا غريبًا أن ثمة جوانب من رحلتنا في الحمل لا يعرفها إلاي. أردت أن يعرف دان عن كل المرات

التي ذهبت لأفحص فيها ملابسي الداخلية بحمامات العمل، في محاولة لرصد قطرة من الدم قد تنهي قصة حب. أردته أن يعرف عن السيدة في الفراش المقابل لي في المستشفى، التي كانت بعد أن استفقت من التخدير تبكي بهدوء بوجه هو الأشد حزنًا من بين كل الوجوه التي رأيتها في حياتي، والتي ما زلت أفكِّر فيها ليلًا أحيانًا. أردته أن يعرف العلامات التي مشطتُ جسدي بحثًا عنها في أثناء الاستحمام كل شهر (حلمات داكنة؟ تورم في الثديين؟ بطن منتفخ؟)، كيف كنت أجمِّعها معًا وأحاول اتخاذ قرار صعب: ما إذا كان ينبغي لي المخاطرة بإخباره أني متفائلة. أردته أن يعرف كل شيء، لكنني لم أرغب في الاضطرار إلى إخباره.

في تلك الفترة، أعدتُ قراءة عبارة كتبتها خبيرة العلاقات سوزان كويليام: «غالبًا ما ينحرف مسار الحب بسبب نقص في مراجعة الذات والفهم». تقول إنه لكي تصبح شريك حياة جيدًا، من الضروري أن تفهم ما تحتاج إليه وما تخشاه، والمخاوف التي تتنكر على هيئة عواطف أخرى. ولفعل ذلك، تحتم عليَّ أولًا أن أدرك أمرًا امتنعت عن الاعتراف به لنفسي. ظننت أن حنقي إنما كان على انعدام المساواة البيولوجية في وضعنا، وحقيقة أن جسدي اضطر إلى الخضوع للعمليات في حين عُفي عن جسد دان. لكن تحت ضيقي توارى شيء من الخزي، شعور بأن الإجهاض والكفاح اللاحق من أجل الحمل كانا ذنبي أنا. أظهرت نتائج الفحوصات التي أجريناها أن الحيوانات المنوية لدى دان سليمة، لكن إحدى قناتي فالوب لدي كانت قد انسدت بسبب مضاعفات الجراحة، لذلك نصح الطبيب بالخضوع لعملية أخرى قبل البدء في التلقيح الصناعي. عندما سمعت ذلك الخبر، شعرتُ بأن جسدي قد خذلنا كلينا في آن.

تعاظم هذا الشعور بالخزي كلما رأيتُ دان يحمل طفلًا أو يُضحكه. أحد أول الأمور التي يلحظها الناس في دان هو انجذاب الأطفال نحوه. إلى جانب كونه معلِّمًا في المدرسة الابتدائية، فإنه من النوع الذي تنتهي به الحال وهو يعلِّم أطفال أصدقائه كيف يؤدون رقصة «المشي على القمر» بينما يجلس بقية البالغين إلى الطاولة. أو ذاك الذي يعود إلى البيت برسالة مؤطرة تقول: «دان، أنتَ معلمي المفضَّل. سوف أفتقدك. من أليس»، حيث كُتب كل حرف بلون مختلف من ألوان الشمع. كلما رأيته يتواصل بيسر مع الأطفال، كلما

رأيت البهجة التي يبثونها في نفسه ويبثها في نفوسهم، آلمتني فكرة أنني قد أكون الشخص الذي يحرمه من الأبوة. بتلك الطريقة لم تملك شخصيته، جوهر كيانه، إلا أن تفاقم من إحساسي بالفشل. كنتُ أرى في بعض الأحيان خسارتنا معكوسة في صفحة وجهه، ولذلك لم أرغب في النظر إليه.

كان من السهل أن أترك هذا الأمر الذي لم يُقَل ينضم إلى البقية، لكنني بحت له بكل شيء في إحدى الليالي، في أثناء تناول البيتزا، بما في ذلك خشيتي من أسوأ السيناريوهات التي قد تلحقها رحلة الإنجاب تلك بعلاقتنا. هل يمكننا اجتياز كل تلك المجهولات الغادرة: جولات التلقيح الصناعي التي قد تخفق، والقطع التي قد نضطر إلى التخلي عنها من روحنا على طول الطريق؟ أجاب بأن أخذ يدي بيده وقال: «سنجتازها حتى وإن مُتنا في سبيل ذلك».

على الرغم من أن تعرُّف ضعفي والتعبير عنه كان نقطة فارقة، فقد أدركت آنذاك أن دان لا يمكنه أن يحمل توقي عني. لو طلبت منه لفعل، لكن ذلك لن يحل شيئًا. بطريقة ما تحتم على كل منَّا أن يحمل حزنه وحده، وكنت أنا الوحيدة القادرة على مسامحة جسدي وتعلُّم التصالح معه. بدأت أتحمل مسؤولية مشاعري الخاصة. وقررنا أن نخوض كل رحلته الخاصة، معًا.

ستكون كذبة أنيقة أن أقول إنني تعلَّمت حينئذ أن أخفض صوت حزني. بل ظل يتردد كل يوم، كلحن هادئ لحياة لم يتسن لنا عيشها قط، ولم نتيقن، بعد، مما إذا كنا سنعيشها يومًا. سمعت اللحن كلما مررت بجوار «إشارة الطفل المفقود» في ساحة ليستر صبيحة كل يوم من أيام الأسبوع، وكلما فتحت منصة «نتفلكس» ليلًا ورأيت أيقونات الحسابات الثلاثة على الشاشة: دان. ناتاشا. أطفال. وعلا صوته عندما مر بنا رجل يبيع أساور مصنوعة من الخرز للسياح في أثناء إحدى عطلاتنا وسأل ببراءة: «متزوجان؟». قلنا: «نعم». فسأل: «أطفال؟». هززنا رأسينا بالنفي، وفكَّرت كم يُلقى هذا السؤال بعفوية في الأرجاء، تلك الكلمة الصغيرة التي قد تخفي تحتها هوة سحيقة.

ما تعلَّمته هو ألا أحاول إسكات الحزن، لكن أن أركز على العيش. لأن الحب نادرًا ما يتمخض عن قصة ملائكية. سيحوي قُبلات برَّاقة على الرصيف ورحلات مؤلمة في سيارات الأجرة. سيتضمن لحظات نشوة ولحظات إسهال،

ترقيات في العمل وديونًا، أقرباء صعبي المعشر وغرباء جذابين وأيامًا رتيبة خانقة؛ ويجب أن نجد طريقة للبقاء على اتصال مع أولئك الذين نحبهم -وأن نحاول فهم أنفسنا- خلال ذلك كله. يحب أن نعاود بناء العلاقات التي نقدِّرها مرة تلو أخرى، حتى عندما تنفطر قلوبنا وتنجرح كبرياؤنا (بالأخص عندئذ).

استغرق الأمر منِّي عامًا لأستوعب أن شهر عسلنا لم يكن عُطلة بفندق فاخر في موريشيوس وألغيناها. وإنما كان اثني عشر شهرًا من المحاولات والأمل معًا. سيظل على الدوام العام الذي سُلبنا فيه حياة وفشلنا في خلق أخرى. لكن في قاع تلك الحفرة من حياتنا نبشنا واستخرجنا شيئًا آخر. لم يكن برَّاقًا وخفيفًا كالبداية. لا. بل حميمية متينة تحققت بشق الأنفس. محبة رقيقة وُلدت من رحم تجربة مشتركة، في الفراغ الذي لم يملأه طفلنا قط. إنها حقيقة بالطبع أننا لم نعد الشخصين خفيفي الظل اللذين قبَّلا بعضهما ليلة أول مرة. لكن تلك النسخة ما زالت قابعة في مكان ما بداخلنا، جنبًا إلى جنب مع دزينة النسخ الأخرى. والآن هناك العديد من الجوانب المختلفة الأخرى التي علينا اكتشافها ومعرفتها في بعضنا بعضًا. أي تحدٍّ هذا - أي نعمة.

من أجل الاحتفال بعيد زواجنا الأول سافرنا جوًّا في الصيف التالي إلى بوليا. بدأت في هذه العطلة أتساءل إذا كان بوسعي، كالنجوم الساطعة في سماء الليل، أن أرى الجوانب الجميلة من حياتنا بوضوح أكبر على الخلفية المظلمة لعام عصيب. مررت بأيام تخيلت فيها كيف كانت عطلتنا لتصبح لو أن لدينا طفلًا عمره ستة أشهر بين ذراعينا، كما تقرر. لكن مرت أيام أخرى أدركت فيها أن البهجة الرقيقة التي أحوزها ما كانت لتوجد لو كنا نعيش تلك الحياة الأخرى. انتبهت والتقطت صورة خيالية لتلك اللحظات -الصباح الذي كان دان يسبح فيه في البحر، عندما صرخت «موجة!»[1] بينما اقتربت إحدى الأمواج من خلفه، ولوَّح هو بيده ببساطة، فضحكتُ من سخافة الموقف. تلك الظهيرة التي ثملنا فيها على الغداء وذهبنا لأخذ قيلولة في غرفة النوم الباردة المكيفة، حيث نغفو ونصحو ثم نغفو مرة أخرى بيدين متشابكتين وجسدين رطبين من كريم الشمس، وحيث ينبض قلبه الكبير مقابل ظهري. أدركت

---

(1) «Wave» في اللغة الإنجليزية قد تأتي اسمًا بمعنى «موجة» أو فعلاً بمعنى «يلوِّح». (المترجمة)

أن الشخص الذي ابتدع كلمة «شهر العسل» قد أساء فهم الأمر. تلك المحبة الرقيقة لا تتلاشى مع الأيام، بل تزداد عمقًا. أما الأوقات العابرة فتتألف من جيوب زمنية صغيرة مثل هذه، التي يجب علينا بذل قصارى جهدنا للانتباه لها.

في اليوم الذي سبق جلوسي لكتابة هذه الكلمات، أرسلت لي صديقتي هيلينا بطاقة بريدية تحمل صورة للوحة تُدعى «أد أسترا» (إلى النجوم). عندما بحثت عنها وجدتُ أنها قد تكون جزءًا من عبارة تعني «إلى النجوم عبر الصعاب»، وشيع في بعض الأحيان أنها مستمدة من عبارة «الطريق من الأرض إلى النجوم مفروش بالصعاب». وبينما أعلقها على الحائط فوق مكتبي بلاصق «بلو تاك» دخل دان. تحدثنا لبضع دقائق ثم قال: «كنت أفكر أنه إن حظينا يومًا بفتاة سيكون اسمها الثاني...». ثم قال الاسم الذي أعطيناه للطفل الذي فقدناه، والذي لن أكتبه هنا، لأنه جزء من قصة تخصنا وحدنا. وتجلَّت لي الحقيقة في تلك اللحظة: على الرغم من شعور الوحدة الذي داهمني في بعض الأحيان ذلك العام، لم أكن وحيدة قط.

***

بحلول وقت احتفالنا بنهاية تلك السنة الأولى من الزواج، اختلفت نظرتي إلى الحب أشد الاختلاف. توسع الشعور الدافئ المتضخم في صدري ليصبح شيئًا أعمق وأعتم لا قرار له. وتحولت علاقتنا هي الأخرى إلى شيء جديد: كائن حي، منفصل عنَّا، كائن تعهد كلانا بالحفاظ على حياته. والآن صار كالنبتة، لا يمكننا ببساطة أن نسكب كمية كبيرة من الماء عليها دفعةً واحدة وأن نأمل أن تعيش إلى الأبد. بل علينا التناوب على ريها بانتظام، حتى نغذي جذورها. نبتة مع نموها يتغير شكلها. ولو أهملناها لفترة أطول مما ينبغي ذبلت وماتت.

السؤال التالي إذن هو ما الذي ينبغي لنا فعله للحفاظ على الحب؟ في تلك السنة تعلمت بضعة أمور عن كيفية العثور على سبيل العودة إلى شريك الحياة في خضم تجربة مؤلمة، لكن ماذا عن الأيام المملة المزدحمة القابعة بين قمم حياتنا وقيعانها؟ كيف نواصل حب أصدقائنا وأقربائنا وشركاء حياتنا -وأنفسنا- قدر المستطاع، حتى عندما تطالبنا ميادين الحياة الأخرى (العمل

والصحة والمال) بمزيد من الاهتمام؟ لأن بناء علاقة طيبة يتطلب عشرات الأشخاص، لا اثنين فحسب. وكما قالت عائشة مالك في وقتٍ سابق، نحن بحاجة إلى أشخاص مختلفين في حياتنا لنرى مختلف جوانب أنفسنا. تمامًا مثلما نتحدث عن العمل على علاقاتنا الرومانسية، علينا الحديث عن الجهد المبذول والتعقيدات الحتمية التي تأتي مع محاولة حب **جميع** الأشخاص في حياتنا.

استخدمت في هذا الجزء كلمة «الحفاظ Sustain» لأنها تعني تقوية الشيء ودعمه، وفي الوقت نفسه مكابدته. في البداية، اعتقدت أن تلك الكلمة سلبية لدرجة ليست خليقة بوصف أية علاقة حب. لكن حينما بدأت الحديث مع الناس حول تحديات الحب طويل الأمد -التغيير، الافتراضات، التقاعس، الوقت، الخوف من الفقدان- أدركت كم هي قليلة تلك العلاقات -إن وُجدت- التي تفلت من براثن المشكلات. مقاساة تلك المشكلات معًا، ومسامحة بعضنا بعضًا عندما تزل قدمنا، ثم المحاولة مرة أخرى وأخرى بعد - هكذا ينمو الحب. وهكذا أيضًا ننمو في ظله. تلك هي العملية التي سيتناولها هذا الجزء من الكتاب، وأردت بدءه بالنظر في واقع الرومانسية.

***

اعتدت أن أحسد الأشخاص الذين يقعون في الحب من النظرة الأولى، لأن دان وأنا لم نفعل. استغرق الأمر منًا بضعة أشهر -على أقل تقدير- ليتعرف أحدنا على الآخر، ثم بضعة أشهر أخرى لنلتزم بعلاقة. كان كلانا متحفظًا. كلانا توخى الحذر. ربما اعترى كلينا شيء من الخوف أيضًا. وبسبب كل ذلك، كانت أشهر المواعدة الأولى أشبه بمحاولة نفخ بالون يأبى الانتفاخ، وقصة حبنا أقل شبهًا من تلك التي نشأتُ أحلم بها، حيث يحدث الانجذاب بإلحاح وبصفة فورية. ومع ذلك تبيَّن أنها أشد العلاقات التي حظيت بها رومانسية: قصة حب تستعر على نار هادئة، لا تطفئها البداية المستهلكة على تطبيق المواعدة. خبرت من خلالها جمال معرفة النسخة الكاملة من أحدهم، بدلًا من خيالك عنه. والمتانة الصموت للحب الحقيقي، الذي شأنه كأي شيء ذي معنى في الحياة، يتطلب جهدًا. لكن كيف يبدو هذا الجهد؟ وأين نجد الرومانسية ***الحقة*** في علاقة طويلة الأمد؟ استعنت بالكاتبة روكسان جاي

للحصول على أجوبة عن تلكم الأسئلة، على أمل أنه من خلال إعادة تعريف ما تعنيه الرومانسية حقًّا، يمكننا الحرص على عدم إهمالها.

روكسان كاتبة مقالات، وأستاذة جامعية، ومراجِعة، ومؤلفة لعدة كتب من بين الأكثر مبيعًا مثل «*Bad Feminist*» و«*Hunger*» و«*Difficult Women*» وغيرها. وهي أيضًا رومانسية، إذ كانت لأمد طويل مغرمة بفكرة الحب نفسها. قررت أن أجري معها لقاءً بعد قراءة مقالة لها عن عيد الحب في صحيفة «الجارديان»، حيث كتبت تقول: «لقد ابتدعت قصصًا خيالية متقنة لعلاقاتي، قصصًا جعلتني أخلط بين الحب وأي شيء أتشاركه مع الطرف الآخر. كنتُ أقول عبارة «أحبك» كما لو أن الكلمات قطع نقدية، كما لو أن بإمكانها إرغام الشخص محل الاهتمام على رد تلك المشاعر بصدق». طمأنني أن أعرف أن حتى واحدة من أحكم مفكرينا وكُتَّابنا قد وقعت في فخ اعتناق الرأي غير الواقعي للحب، تمامًا كما فعلت، وأن أقرأ أن روكسان، من خلال مزيج العمر والخبرة، قد تعلَّمت التفرقة بين الفكرة المجردة للحب والواقع.

إعادة تعريف الرومانسية، مع روكسان جاي

ناتاشا لن: ما الفرق بين الفكرة التي آمنتِ بها عن الحب عندما كنتِ أصغر سنًّا وبين ما أدركتِ أنه الحب الحقيقي الآن؟

روكسان جاي: الفرق الأساسي أنني أدركت أن قدرًا كبيرًا من الأساطير التي تتردد حول الحب هي مجرد أساطير، لا أكثر. خلال نشأتي قرأتُ وشاهدت الكثيرة من أفلام الكوميديا الرومانسية والمسلسلات الدرامية، التي عادةً ما تمنحك صورة عميقة للحب والرومانسية، وإن لم تكن واقعية بالضرورة. أما الآن، فبدل ذلك الوميض الفوري للحب الجديد الذي كثيرًا ما نراه في القصص، صرت مهتمة بالحب الذي يزداد عمقًا بمرور الوقت.

لكل شخص علاقته المختلفة بالحب. تكون رائعة حينًا وبائسة حينًا. لطالما كانت بدايات الحب مثيرة، لكن ما يحدث بعد انحسار أو خفوت حداثة العلاقة هو الأجمل في نظري. إنه شيء ينمو، فيضم الصبر والفكاهة، حيث يمكن للمرء أن يحنق على الآخر ويظل يحبه. صرت أقدِّر هذا الآن، وبخاصة بعد أن كبرت ودخلت علاقة طيبة. هكذا رأيت بالتأكيد أن بإمكانك أن تحظى

بالشرارة والإثارة والرومانسية مع الشخص الذي سيبقى أيضًا إلى جوارك في الصباح وأنت لم تفرِّش أسنانك بعد.

صرتُ الآن أجد السعادة في منح الحب بقدر ما أستمتع بتلقِّيه. ولا أعتقد أننا نتحدث بما فيه الكفاية عن معنى أن يحبَّك أحدهم حقًّا، وأن تستطيع مبادلته ذلك بمثله.

وما الذي يعنيه تلقِّي الحب بالنسبة إليك؟

الشعور بأني محط اهتمام الآخر في جميع الأوقات، وبأني مرئية حقًّا وأن أحظى بالقبول على ما أنا عليه -بكلا الجانبين الصالح والطالح على السواء- وأن أوضع في مرتبة عالية. أحب فكرة أن يعلِّق الشريك آماله عليك، فتحاول دومًا الارتقاء إلى مستواها. ويتعلق الأمر أيضًا بتصديق شريكك عندما يعبِّر عما يجيش بنفسه من عواطف، بدلًا من محاولة إقناعه بعدم صحة مشاعره. يجب عليك قبول مشاعره كما هي، حتى وإن اختلفت نظرته للأمور عن نظرتك.

بالنسبة لي، فإن أجمل ما في الحب طويل الأمد هو إدراك أن ثمة مَن صار وجوده ضرورة في حياتك. لن يكون للحياة معنى من دونه، ووجودك ضروري لحياته مثلما هو لحياتك. وأيضًا -على ما في الأمر من بداهة لكنه مهم- أن يُضحِك أحدكما الآخر كل يوم. الاستمتاع برفقة بعضنا بعضًا هو جزء مهم من الحب. لي أن أقتدي بأبويَّ: تزوجا منذ سبعة وأربعين عامًا وما زالا يضحكان ويخرجان في مواعيد غرامية. وحتى عندما يتشاجران، ما زالا صديقين. يمران بأوقات حلوة وأخرى مرة بالطبع، لكن في نهاية اليوم، يحب أحدهما الآخر ويحترمه. هذا هو الثابت.

هل ثمة ما فاجأكِ بخصوص حقيقة الحب، مقارنة بالصورة الخيالية التي رسمتِها له عندما كنتِ صغيرة؟

المفاجأة الكبرى هي أنكِ عندما تجدين الشخص المناسب، لا يستلزم الأمر جهدًا يُذكَر. غالبًا ما يقول الناس: «أوه، يتطلب الحب جهدًا كبيرًا»، لكنني عهدته جهدًا غير شاق، مجرد صيانة. ما أحببته، ولم أتوقعه، هو أن تبادل

الحب في علاقة طيبة يمكن أن يكون سهلًا. كلنا بالطبع يمر بلحظات حيث لا يعجبه شريكه بالضرورة، لكن في العلاقة الطيبة يمر هذا الشعور سريعًا. ولا يؤثر في حقيقة أنك تحبه. والآن ما عادت الخلافات التي تنشب في خطبتي تستمر طويلًا، فقد أدرك كلانا أن الضيق الناجم عن الخصام، أو عن عدم التفاهم، هو أصعب من محاولة حل المشكلة الفعلية معًا.

هل تعتقدين أن باستطاعتك فعل ذلك الآن لأنك صرتِ أكبر سنًّا وتعلمتِ من علاقات الماضي؟ أم ذلك لأن هذه العلاقة على وجه الخصوص ناجحة؟

كان كلانا في فترة مناسبة من حياته ساعدت في إنجاح العلاقة. كنا قد بلغنا درجة كافية من النضج أخيرًا. وكنا نتلقى المشورة النفسية، كل على حدة، وعندما التقينا كنتُ على أهبة الاستعداد لأن أقيم علاقة طيبة وأن أصير شريكة حياة جيدة. بيد أني مؤمنة بأني وجدتُ الشخص المناسب أيضًا، شخص صبور ولديه حس فكاهي رائع، كان يعرفني قبل بدء علاقتنا -لأنه قرأ سيرتي- مما يعني أنه كوَّن فكرة جيدة عن أحد جوانب شخصيتي على الأقل. وهو ما قلَّص جزءًا كبيرًا من المسافة المحتملة بيننا. ولذلك يعتمد الأمر في معظمه على الحظ، بصراحة. لقد كنا محظوظين.

كنت في السابق لا أومن بوجود توائم الروح. والآن أعتقد أنني وجدت قطعًا توءم روحي. أشعر بأني أعرفه منذ مئة عام ومع ذلك ما زال يتكشف المزيد لأعرفه عنه كل يوم. أحب تلك الإمكانية، ذلك المجهول الكامن بين طيات المألوف.

لماذا قررتِ أنك تريدين الزواج؟

لأن الالتزام مهم. هل أحتاج إلى تلك الورقة؟ ليس بالضرورة، إلا أنني أومن بأن الزواج يتضمن ما هو أكثر من ذلك، وأن من الغريب اختزال هذا الالتزام في مجرد «ورقة». بالنسبة لي، الزواج عبارة عن قول: «نعم، لقد تعهدنا بالالتزام بالفعل، لكننا سنقدم لبعضنا النذور. أمام الأصدقاء والعائلة، وسيكونون بمنزلة الشهود علينا. وسوف يشهد كل منا على الآخر أيضًا.

سنحاول البقاء معًا مهما حدث. سنصمد. لن نهرب إذا تعسرت الأمور أو غدت مخيفة، وسنحاول أن نرى الأفضل في بعضنا بعضًا: اليوم وغدًا وبعد عشرين عامًا من الآن». حقيقة أنك مستعد لفعل ذلك مع أحدهم؟ الالتزام بمحاولة حقيقية لإنجاح العلاقة؟ أعتقد أنه أمر مثير وجميل للغاية. في بعض الأحيان لا تسير الرياح بما تشتهيه السفن ولا بأس في ذلك. لكن الزواج بأحدهم يعني أنك ستغامر بالتجربة على أية حال.

أعتقد أن المرء حينما يقرر الزواج، يتطلع إلى المستقبل أيضًا عالمًا أنه سيواجه تحديات في الحفاظ على الحب طويل الأمد. ما أصعب التحديات من وجهة نظرك؟

تكمن أصعب التحديات في معرفة أن الجديد ليس أفضل دائمًا. غالبًا ما يتشتت انتباه الإنسان فيفكر: أوه، انظر إلى هذا الشخص المثير. أريد ذلك. أو هذا الشخص يثير فضولي من الناحية الفكرية. وبدل التفكير في إقامة صداقة مع ذلك الشخص، يقرر خوض علاقة عابرة معه، لأن الناس يميلون إلى الاهتمام بالجديد أكثر من الثابت. لكنني تعلَّمت أن بإمكان المرء العثور على الجِدة في علاقة قديمة أيضًا من دون ريب، ما دام مستعدًّا لذلك. ثم لأكون صريحة، هذا هو أمتع ما في الوقوع في الحب. لا أريد التعرف على شخص جديد، أنا على يقين من ذلك. لقد كبر سني واكتفيت. سئمت من محاولة فهم العادات الغريبة الجديدة لأحدهم. أريد الغرابة التي أعرفها بالفعل!

لديك حياة حافلة خارج إطار الزواج، مع عملك وأصدقائك ومع نفسك. هل تقوّي تلك الأمور علاقتك العاطفية؟

أوه، بلا أدنى شك. هذه أول مرة أنعم بوضع يتيح لي أن أكون في علاقة عاطفية من دون أن أنتظر منها أن تملأ عالمي بأسره، أو أن تلبي جميع احتياجاتي العاطفية. لدي وظيفة جيدة لدرجة معقولة، لدي أصدقاء رائعون، ولدي أسرتي. أحب أن يزين شريك الحياة كل هذه الأمور، وأن يتسنى لي أن أشمله فيها. لكن بسبب أن لي حياة حافلة بمعزل عن علاقتنا، لم يعد ملزمًا بإصلاح كل شيء أو أن يكون بالنسبة لي كل شيء.

أعتقد أننا كما نعرف أنفسنا من خلال الوقت الذي نقضيه بمفردنا، يمكننا مواصلة فعل ذلك من خلال العلاقات العاطفية أيضًا. فما الذي تعلمتِه عن نفسك في هذه العلاقة؟

تعلّمت مدى قدرتي على منح الحب، وما أريد وما لا أريد، وأنه لا بأس في الإفصاح عن حدودي ورغباتي واحتياجاتي. لذلك نعم، كانت هذه العلاقة بالتأكيد رحلة نحو نموي الذاتي، فضلًا عن نمونا يدًا بيد. لكن نموي لم يكتمل بعد، ما زلت أعاني في التعبير عن احتياجاتي. من الناحية الفكرية أعلم أن هذه العلاقة مكان آمن للبوح بحقيقة ذاتي، وبما أريد وإلام أحتاج. لكن في أكثر الأحايين يتحتم على الآخر استخراج هذه الأمور عنوة مني. أعلم أن تلك ليست بالمهمة الممتعة، لكنه مستعد للقيام بها، أما أنا فآمل أن أصل عما قريب إلى مكان لا يتحتم فيه على أحد أداء تلك المهمة. الإيمان بأنني أستحق الحب هو هدف قيد التحقيق بالنسبة لي. أحاول أن أومن بذلك كل يوم، وفي الأيام التي أعجز فيها عن ذلك، أحاول ألا أقسو على نفسي كثيرًا. ما يعينني هو علمي بأن حبنا ثابت. أعلم أن الحب بيننا سيظل قائمًا، سواء آمنت باستحقاقي لحبه أو لا.

سبق أن وصفتِ نفسك بأنك شخص رومانسي. هل وجدتِ ذلك عائقًا أم عونًا في العلاقة طويلة الأمد؟

إنه عون، ما دام مستندًا إلى حب حقيقي. قد تأتي في صورة لفتة صغيرة كل يوم، مثل ترك ملاحظات صغيرة تحمل رسائل وقلوبًا في كل مكان. تلك التي أجدها أحد الأيام في حقيبتي، وفي يوم آخر تكون في الدرج إلى جوار فرشاة أسناني. دائمًا ما تفاجئني تلك الكلمات الحلوة. يشيع افتراض أن الرومانسية لا بد أن تكون غرفة مليئة بالورود، لكنها أحيانًا ما تتبدى في ملاحظة صغيرة. أحيانًا ما تتبدى في اصطحاب شريك حياتك من عمله وأخذه إلى مكان خاص للاسترخاء. وأحيانًا ما تتبدى في إخراج القمامة قبل عودته إلى المنزل. تدور الرومانسية حول العثور على طرق لإخبار شخص بعينه أنك تقدِّره.

ربما أنا رومانسية لأنني لا أحب أن أُعامَل كأمر مفروغ منه، وبالتالي لا أريد أبدًا أن يراود الشخص الذي ارتبطت به هذا الشعور أيضًا. في مرحلة ما على طول العلاقة، سيعد أحدكما الآخر أمرًا مفروغًا منه لا محالة. تلك هي سنة الحياة. لكن عندما يحدث ذلك، أريده أن يكون الاستثناء وليس القاعدة.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

أن الحب إذا كان حقيقيًّا ومتينًا، فسوف يصمد أمام الصعوبات. سوف يصمد أمام كونك إنسانًا له عيوبه وأوقات بؤسه وسوف يصمد إذا واجهت مشكلة مع شريك حياتك. أتمنى لو كنتُ أعرف أن الحب لن يتلاشى إن خلعت عنك عباءة الهدوء والمثالية.

***

لم تكن روكسان أوَّل من التقيته مذهولًا بسهولة حدوث الحُب الحقيقي. قالت الصحفية كريستينا باترسون: «ليتني علمت أن الحب ليس كتسلق جبل إيفرست». وقالت آرييل ليفي: «لطالما ظننت أن الحب يُفترض به أن يكون مشحونًا ومؤلمًا ومعقدًا، كما المعركة. ليتني علمتُ أنه يمكن أن يكون سهلًا بحق». ذكرتني هاتان العبارتان بشيءٍ كُتب في جنازة عمي الأكبر، كِن، عن زواجه: «لقد حالف الحظ كلًّا من كِن وأنيت فوقعا في حب بعضهما بعضًا منذ اللحظة التي التقيا فيها. قال كِن إن ذلك كان أيسر شيءٍ فعله». عندما قرأت هذه الكلمات، ظننت في البداية أنها تتناقض كثيرًا وما تعلمته عن الحب بوصفه أمرًا يتطلب جهدًا وتجديدًا دائمين. لكن أدركت الآن أن ما تشير إليه كل هذه العبارات هو أنه على الرغم من ضرورة العمل على العلاقة، فلا ينبغي لك أن تضطر إلى إقناع أحدهم بأن يحبك. إما أن يحبك وإما لا. الجانب المتعلق بمنح الحب وتلقيه ينبغي أن يكون يسيرًا.

وكما أشارت روكسان، فحتى «الجهد» المطلوب في العلاقات لا ينبغي له أن يكون شاقًّا - بل إنه في الواقع مجرد صيانة. نتخذ سلسلة من القرارات اليومية لكي لا نعد مَن نحب أمرًا مفروغًا منه. بالنسبة إلى روكسان، قد يأتي ذلك في هيئة ملاحظة صغيرة. أما بالنسبة إلى صديقتي سارة، فإن ذلك يتمثل في أن يضع زوجها معجون الأسنان على فراشة أسنانها حتى تجدها

في انتظارها بجانب الحوض لحظة وصولها إلى الحمام. وبالنسبة إليك، قد يعني ذلك أن يحضر أحدهم نوعَ الشوكولاتة المفضل لك من البقالة من دون مناسبة، أو أن يطوي الملابس الداخلية النظيفة التي ظلت على حامل التجفيف طيلة الأسبوع ويضعها في الخزانة. أرى الآن أن تلك اللفتات البسيطة ليست مجرد صيانة، بل شكلًا من أشكال الرومانسية أيضًا. تفاصيل يومية صغيرة تهمس قائلة: «أنا أحبك».

***

استقيتُ درسين مهمين في حديثي مع روكسان. الأول كان يتعلق بقبول مشاعر شريكك وتصديقها عندما تكون مختلفة عن مشاعرك، بدلًا من محاولة إقناعه بتجاهلها. والثاني كان إمكانية العثور على الجِدَّة في العلاقة طويلة الأمد.

أردتُ فهم تحديات مواصلة تعلُّم تلك الدروس، ليس فقط في بداية الزواج أو العلاقة، بل بعد عقود من العيش المشترك. هل نجافي الواقع بتوقع العثور على الجِدَّة بعد كل تلك السنوات؟ وكيف ستشعر لو تغير شخص عرفته لنصف عمرك، وبدأ يعبر عن مشاعر تختلف كثيرًا عن مشاعرك؟ نظرًا إلى أن علاقتي لم تتعد ست سنوات، فليس باستطاعتي الإجابة عن هذه الأسئلة بنفسي. لذلك تحدثت إلى إحدى كُتابي المفضلين -الرسامة ومؤلفة السيرة المصورة «*Good Talk*»، ميرا جاكوب- حول ما تعلمَته من الحفاظ على الحب على مدار عقدين من الزمن. لقد زُفَّت ميرا إلى زوجها منذ أكثر من عشرين عامًا، ويعيشان الآن معًا في بروكلين مع ابنهما البالغ من العمر اثني عشر عامًا.

لحسن الحظ، أقنعني حديثي مع ميرا أن التعرف إلى شخص ما حكاية لا تنتهي: قد يظل شريك حياتك لغزًا بالنسبة إليك، حتى بعد مضي سنوات من معرفتك به. ومن خلال تقبل تلك الحقيقة، بدل مقاومتها، يمكنك أن تقع في حبه مرات ومرات. ما أعانتني ميرا على رؤيته هو أن الحب طويل الأمد يُعطي كل ما حسبته حكرًا على بواكير العلاقة: الغموض والإثارة وحتى الرومانسية، ما دمتَ توليه ما يكفي من الاهتمام.

ناتاشا لن: كتبتِ في مجلة «فوج» أنك حينما وقعتِ في حب زوجك «عجزتِ عن ممارسة الانكشاف اللازم للوقوع في الحب»، لَمَ وجدتِ ذلك الجزء صعبًا؟

ميرا جاكوب: نتعلم أن نُبقي أجزاءنا المعتمة بالداخل خشية أن نظهر بشكل غير جذاب. طالما اعتقدت أن ثمة جزءًا من فوضاك ادخرته لنفسك، جزءًا لن يراه غيرك أبدًا. من دواعي التواضع أن ندرك عدد المرات والسبل التي سيخترق بها شريك الحياة هذا الحجاب. أتظاهر بأن كل أنواع الأمور تحت السيطرة، لكن عندما تتقاذفني أمواج الحزن، لا ألجأ لسواه.

بعد قضاء العديد من السنوات معًا، ما الذي تعلمتِه عن كيفية إدامة الحب؟

لا توجد زيجة مثالية، لكن إذا حاولتما مسامحة بعضكما بعضًا على المطبات الحتمية التي تأتي عندما يحاول شخصان العيش معًا، فسوف تقطعان شوطًا طويلًا. نحن نفعل الكثير من الأمور الخرقاء في أثناء محاولة أن نحب بعضنا بعضًا -ليست كلها أمورًا مُرضية، بعضها مؤلم- لكن في زواجنا الكثير من التسامح تجاه جميع الزلات الحمقاء التي نرتكبها على طول الطريق. نرتكب العديد منها. وسوف نواصل ارتكاب العديد!

يتحدث الناس أحيانًا عن الحب طويل الأمد كرفقة مُريحة. لم تتعد علاقتي ست سنوات، لكنني وجدت أن العكس هو الصحيح: تتعمق الرومانسية في بعض نواحيها بمرور الوقت. هل تشعرين بالمثل؟ وهل تعني لك الرومانسية شيئًا مختلفًا بعد مرور عقدين من الزواج؟

أعتقد أن الناس يرون الحب في سنينه المتقدمة رفقة آمنة لأننا نخشى النظر بشفافية إلى هشاشته. لو اعترفنا بمدى هشاشته لأصابنا الذعر، لأننا رهنَّا جزءًا كبيرًا من حياتنا لأجله. أما في حالة الحب الجديد، يكون الإنسان

واعيًا بكل صدع ومنطقة قد تنحرف فيها الأمور وتتخذ مسارًا خاطئًا، لكن المخاطر ليست جسيمة بعد. هذه هي الطريقة التي بها أخبرك أنني أومن إلى حد كبير بأن الشغف يظل موجودًا في الحب القديم، لأن خطوط الصدع تلك ما زالت هي الأخرى موجودة. من المريح أن نخبر أنفسنا أنها قد اختفت، لكنها بالطبع هناك.

لطالما اندهشت كلما تحدثت مع صديق انتهت علاقته التي استمرت خمس عشرة أو عشرين سنة، ما أسرع أن تنحرف الأمور إلى المسار الخطأ. ربما يقول: «لم تكن الأمور على خير ما يرام منذ عشر سنوات»، لكن في بعض الأحيان تكون المشكلة في الواقع مقتصرة على الأشهر الأخيرة فقط. عندما أسمع قصصًا من هذا النوع أفكِّر: مهلًا، ماذا؟ أليس من المفترض أنك إذا قضيت عشر سنوات في بناء شيء، أن تستغرق عشر سنوات أخرى في هدمه؟ أو عشر سنوات من الأخطاء قبل أن ينتهي؟ لكن ليس هكذا تسير الأمور. بل إن الاستمرار دائمًا ما يبدو خيانة من نوع ما. أعلم أن ذلك يبدو سلبيًّا، لكنني أعد الهشاشة جزءًا إيجابيًّا من الحب.

كيف يزداد الشغف عند إدراك مدى هشاشة العلاقات طويلة الأمد؟

عندما أشعر بتلك الهشاشة، يظهر جانب مخيف يجبرني على عدم عدِّ الحب أمرًا مسلمًا به. منذ بضعة أيام كنت على متن القطار، وأدركت أنني التقيت شريك حياتي قبل عشرين عامًا بالتمام في ذلك اليوم نفسه. خطر لي فجأة: رباه! ماذا لو لم نحصل على عشرين عامًا أخرى؟ (وهو أمر مرجح بصراحة، فهذه الحياة ليست طويلة كما يروقنا أن تكون). واصلت التفكير: ماذا لو لم يُكتب لنا ذلك؟ ماذا لو غادر أحدنا الكوكب؟ شعرت بحاجة ملحة إلى أن أكون برفقته. وعرفتُ لحظتها أن الأعوام العشرين التي قضيتها معه قد مرَّت أسرع مما كان ليحدث في عامين مع الشخص الخطأ. لأسباب منها أنه بطريقة ما يظل جديدًا بالنسبة لي على الدوام. كلما قلت لنفسي إنني أعرف هذا الرجل حق المعرفة، تغيَّر، وظهر جزء جديد منه لم أعهده من قبل. اكتشاف جوانب شخصيته الحالية أمر ماتع جدًّا بالنسبة لي.

إذن إفساح المجال للتغيير بالنسبة إلى كليكما يمكن أن يكون مصدر شغف، إلى جانب كونه تحديًا في العلاقة طوية الأمد؟

نعم، ليتني علمتُ أن التغيير يحدث بانتظام واستمرار في العلاقة. مررت بأوقات أحسست فيها أن زوجي صار غريبًا بالنسبة لي وفكرت: مَن أنت؟ يمكن لتلك اللحظات أن تبعث في النفس شعورًا بالوحدة، إلا أنها ليست دليلًا على سوء زواجك، وإنما هي تعني أنكِ تمرين بلحظة تغيير حرجة. من ناحية أتمنى لو كنت أعرف هذه المعلومة عندما كنت أصغر سنًّا. ومن ناحية أخرى، أنا سعيدة لأنني لم أعرفها، لأن مفاجآت التغيير كانت مصدر سعادة بالنسبة إلى كلينا. الحق أنك لا تختارين الشخص فعليًّا أبدًا، لأنه يتغير، وتتغير حياتكما أيضًا. لذلك عندما تختارين شريك حياة، فأنتِ في الواقع تختارين قدرة الشخص على تحمل التغيير. وتختارين قدرتك ***أنتِ*** على تحمل التغيير معه وإلى جانبه.

شريك حياتك هو قصة قيد التأليف، تمامًا مثلك. وبما أنك تحبينه، فإن مهمتك هي الاستمرار في التعرف عليه، والحفاظ على جذوة الفضول مستعرة. أحد الأمور التي أفتخر بها في زواجي هو فضولي تجاه شريك حياتي وفضوله تجاهي. في نهاية اليوم لا أرغب في مشاركة الأمور مع أحدٍ مثلما أرغب في مشاركتها معه.

في المراحل المبكرة من العلاقة يطرح كلا الطرفين الأسئلة على الآخر بطبيعة الحال، لأن كلًّا منهما بصدد التعرف على الآخر. لكن بمرور الوقت يمكن لبعض الناس التوقف عن بذل جهد واعٍ للسؤال عمن يكون الشريك، وبالتالي يشعرون بالتهديد إذا تغيَّر.

بالطبع. من المخيف أن يصير الشخص الذي تعتمدين عليه شخصًا مختلفًا. عليكِ اللحاق بآخر المستجدات. تشعرين بوطأة ذلك. وتريدين انتقاده. لكن كلنا لديه زواياه المجهولة. الشيء المثير للاهتمام في الزواج هو أنكِ تلتزمين فكرة التعرف على تلك الزوايا، والنظر إليها من كثب عندما

تتطور لتصبح شيئًا مختلفًا. حول ذلك إنما يدور الزواج في نظري: الالتزام بممارسة فن إعادة رؤية أحدهم مرة تلو مرة.

أشعر بالتزام من شريكي لفكرة نموي. كلما ظهر مشروع جديد في الأفق، أو شيء أخشى تجربته، يقول: «بوسعك فعله. بوسعك إيجاد الحل». وفي ثقته بي يكمن فهمه بأن فعل هذا الشيء الجديد سيغيرني.

ما التحديات الأخرى التي واجهتماها معًا، إلى جانب التغيير؟

شقينا لكوننا زوجين من خلفيات عرقية مختلفة في أمريكا. فأنا وشريكي بلونين وعرقين مختلفين، ولدينا طفل مختلط، لذلك يمر كلٌّ بتجاربه المختلفة في هذا العالم. كان قد نشأ في نيو مكسيكو مثلي، وهكذا لأنني هندية وهو يهودي، عرف كلانا معنى أن تكون ضمن أقلية. لكن الآن وقد صرنا في نيويورك لا أظنه يعيش بمستوى الخوف نفسه مما يجري. وإن كان بداخله أي خوف، فهو خوف عليَّ وعلى ابننا، وليس على نفسه. يبدو الأمر كما لو أن أحدنا عالق في عاصفة ممطرة بينما الآخر واقف تحت مظلة، ويجب أن يمتد حبنا لردم تلك الفجوة.

كيف تتغلبان على مشاعر الإحباط الناجمة عن اختلاف تجاربكما وتحافظان على الحميمية في أثناء ذلك؟

الشيء الوحيد الذي استطعنا فعله في لحظتها هو مواصلة الحديث (يسهل أن يكف الشريكان عن الحديث عندما تتباين تجاربهما في العالم بدرجة شاسعة). كما تحتم عليَّ تقبُّل أن الحنق سيتملكني أحيانًا لأن لدي الكثير لأحنق بشأنه. عندما كنت أصغر سنًّا، اعتدت أن أشعر بالسوء بسبب ذلك، بسبب فكرة أن قضايا «عِرقي» كانت تصعِّب على كلينا الأمور. لكن لنتحدث بصدق، قضايا **عِرقي** ليست هي ما يدفع ببلدي إلى الجنون حاليًا، وليست هي ما ألحق بنا أشد الأذى كزوجين - إنما هو العرق الأبيض. وما دام اختار أن يكون معي، فقد اختار أن يشاطرني الحياة، اختار ألا يسأم من المشكلات أو يستسلم أو يتظاهر بأنها شيء ينبغي لي أن أصلحه بالنيابة عنا.

أيضًا، بعض الأمور أسهل مما يجعلكِ الآخرون تعتقدينه: فأنا ما زلت أشعر بالانجذاب نحوه، ما زلت أرغب في البقاء إلى جواره، ما زلت أرغب في تشارك الحياة معه. أما الجزء الأصعب فهو العثور على نقطة ضعف بداخلكِ وكشفها، عالمة بأن الطرف الآخر لن يضطر أبدًا إلى حملها على عاتقه، وألا تستائي منه بسبب ذلك. الحديث ورأب تلك المسافة ومحاولة تعريف نفسك يحول دون تصلُّب الجدار القائم بينكما.

يمكن لإنجاب الأطفال أن يمثِّل تحولًا صعبًا في العلاقة طويلة الأمد أيضًا. كيف أثَّر قدوم ابنكما في علاقتكما؟

بالنسبة لي، كان الأمر في البداية فطريًّا أشبه بالطبيعة الحيوانية. كنت أعلم أن في وسعنا أن نُرضع ابننا الحليب الصناعي، وهو ما كنتُ أفعله عند ذهابي إلى العمل، لكنني أردت أن أرضعه رضاعة طبيعية، أن يكون جسدي قريبًا من جسده. بسبب ذلك، كنت الشخص الذي يستيقظ ليلًا وتبدَّل إحساسي بالزمان والمكان تمامًا. بمجرد ولادة ابني، رأيت العالم من خلال عينيه ومن منظور احتياجاته. في البداية جعلني ذلك حانقة على شريكي. فكَّرت: مَن يظن نفسه هذا البالغ الذي يمضي في يومه بقدر هائل من الحرية؟ كيف تسول له نفسه الخروج من الباب وعدم التفكير في الأمر بقدر ما أفعل؟ سواء كنتِ الأم البيولوجية أو لا، أعتقد أن ثمة راعيًا رئيسًا لسبب ما، راعيًا يحمل على عاتقه مسؤولية إنجاح الأمر. وعندما تفعلين، يعزلكِ ذلك. يحصركِ في علاقة مع طفلك، ثم يتعين عليكِ العثور على طريق العودة إلى شريك حياتكِ. يتعين عليك الاعتراف بفورة الغضب وإخباره: «أنا غاضبة لأنني فقدت إحساسي بذاتي واحتفظتَ أنت بإحساسك بذاتك بطريقة ما». يتعين عليكِ معالجة الأمر واجتيازه. لكن الآن بعد أن بلغ ابننا الثانية عشرة من عمره، يشعر كلانا بالقدر نفسه من الضغط. كلانا سيظل دائمًا الشخص الذي يعتني به بطريقة لن يقدر عليها إلانا.

ورغم اضطراري أنا وشريك حياتي إلى تغيير علاقتنا بحيث تستوعب شخصًا آخر، فمن الجميل أن تري الشخص الذي وقعتِ في حبه إذ يتبدَّى في شخص آخر. أن أرى الجوانب التي أسرَتني في شريك حياتي وهي تتجلى

في ابننا، وأن أفهم تلك الكيمياء العجيبة للطبيعة، وكيف آلت تلك الأمور إلى التكشُّف لي؟ أمر مذهل. تصنع متسعًا لشخص جديد، لكن هذا الشخص الجديد يحوي الكثير من الأمور التي تهواها في الشخص الموجود إلى جوارك بالفعل.

تحدثنا كثيرًا عن الحفاظ على الحميمية العاطفية، لكن كيف تحافظين على الحميمية الجسدية بعد سنوات طويلة من العيش معًا؟

أرى أن الجنس هو عالم الأحلام بالنسبة إلى الزواج، إذ يخبرك بأمور لا تعرفها أو لا يسعك الاعتراف بها في ساعات صحوك. لدي إيمان راسخ بأن أجسامنا في أغلب الأحيان تعلم بالأشياء قبل أن تكون عقولنا جاهزة لاستيعابها، وهكذا يصبح الجنس أشبه بلغة غير واعية، وسيلة لفهم جزء من نفسك لا يمكن صوغه بكلمات، على غرار الفن أو الموسيقى. أكثر ما أحب هو وجود نوع من الحقيقة الأساسية فيه، جوهر لا يمكن أن يكون غير ما هو عليه. فيعرف الشخص هل يتواصل مع شريكه أم يؤدي الحركات آليًّا ويكبح زمام نفسه.

على الرغم من أننا نولي الاهتمام الأكبر إلى الحميمية العاطفية أحيانًا، فظني أن فقدان الشغف بالجنس أسهل من فقدان الشغف بالحديث، لذلك ربما نحتاج إلى بذل جهد متساوٍ -إن لم يكن أكبر- في تلك المسألة أيضًا.

بالضبط. أشعر بالخوف عندما يطول أمد عدم ممارسة الجنس مع شريكي، تمامًا مثلما أخاف إذا طال بي الأمد ولم أكتب. أشعر بالانفصال عن جانب حيوي من ذاتي. وأخاف من فكرة ممارسته مرة أخرى لأنني أفكر: ماذا لو لم أحبه مثلما اعتدت؟ يحوم بعض التوتر حول الأمر، حتى يتحول إلى كيان في غاية الثقل. الطريق المختصر الذي ألجأ إليه لتجنب ذلك المأزق برمته -الذي أقع فيه بسهولة- هو الاستمرار في ممارسته بانتظام. ففي تلك الحالة لن تهم كل مرة بالقدر نفسه. نعم، ها نحن أولاء مجددًا، رائع! كيف

كانت هذه المرة؟ أحيانًا ما تكون مدهشة وتحمل معنى ثمينًا. وفي بعض الأحيان تكون روتينية مثل غسل قميص. ويروقني الانفتاح على فكرة أن الجنس يمكن أن يخلِّف انطباعات متعددة. لا يوجد نوع واحد من الجنس تمارسه مع شريك الحياة.

لكن عليك العمل على تحسينه بالطبع، ولا أقصد بذلك نثر بتلات الورود في جميع أرجاء المنزل. بل أعني أن تخفض صوت أفكارك وتمضي قدمًا فحسب. يجب على المرء أن يبقى في حوار مستمر مع مَن يحب، والجنس وسيلة من وسائل هذا الحوار. لهذا أعتقد أنه أمر رائع أن تكون مع شخص لفترة طويلة ثم تحظى فجأة بنوع مختلف من الجنس الذي اعتدتَه معه. تفكر: ما الذي حدث توًّا؟ كنت أظن أني عرفت خباياك.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

اعتدت في السابق أن أقلق من تسليط درجة معينة من الضوء على نفسي لأنني لم أرد التخلي عن الغموض الذي يكتنف شخصيتي وفقدان اهتمام الطرف الآخر. لم أدرِ أن هناك دائمًا أشياء جديدة لتعرفها عن شريكك وأن الغموض الذي يكتنفه لن يخفت أبدًا. بداخله عوالم تعد ولا تحصى، مؤصدة ولن تفتح شراعيها لك إلا في مراحل معينة. وذلك مدعاة للسرور بحق.

داخل حياتنا هذه طُويت العديد من الحيوات. لدينا الكثير من الأسرار والأماني والمراحل والشخصيات البديلة، ويعيش شركاء حياتنا مع هذا كله. ربما جلست وشريكي معًا فأخبرني بقصة حدثت معه، أو فكرة جالت في ذهنه، وإذا بي أجدها شيئًا جديدًا وشائقًا للغاية. لم أكن أعلم أن الحب يسري بتلك الطريقة. كنت أظنه كتابًا تقرؤه وتنتهي منه، وبمجرد انتهائك منه تصبح ملمًّا بالقصة كلها. غير أنك لن تلم بالقصة كلها قط. هناك دائمًا فصل جديد.

***

لقد أُجيبت تساؤلاتي حول إمكانية أن تعرف الطرف الآخر معرفة كاملة (غير ممكن)، وإمكانية أن تظهر الجِدَّة في الحب بعد عقود من الزمن (ممكن). لكن هذه المحادثة تركت لي لغزًا آخر: «اللغة غير الواعية للجنس»، ما تخبرنا به أجسامنا وربما لا تعرفه عقولنا بعد. على الرغم من أن محاولات الإنجاب

قد حوَّلت الجنس إلى مسألة أكثر تعقيدًا في علاقتي العاطفية، فإنني كنت أعلم في قرارة نفسي أن الجنس، كما شبهته ميرا بعالم الأحلام في الزواج، هو مسألة لا يمكنني الخجل منها إذا أردت أن أفهم حقًّا كيفية الحفاظ على الحب.

***

يتطلب الجنس الجيد، كمثل الحميمية العاطفية، قدرًا كبيرًا من الانكشاف في رأيي. كل مرة نستلقي فيها بجوار أحدهم ونقرر إطلاق العنان لذاتنا، نكشف له عن جزء من هُويتنا. نبوح له برغباتنا، حتى تلك التي نخشى أن تبدو غريبة أو مخزية لغيره من الناس. إنه حوار، وسيلة أخرى لرؤية الآخر وجعل أنفسنا مرئيين. باستثناء أن به عددًا أقل من الكلمات التي يمكننا التواري خلفها. لا سبيل إلى معرفة كيف ستتكشف الأمور بالضبط، أو كيف سيستجيب الجسدان عندما يلمسان بعضهما بعضًا في هذه المرة أو المرة المقبلة. إذا كنت قادرًا من الناحية الجسدية، وفي علاقة أحادية، فالجنس أيضًا أحد الأمور القليلة التي لا يمكنك ممارستها إلا مع شريك حياتك. ذلك هو ما يعنيه الجنس بالنسبة لي: بوابة غامضة تفضي إلى جانب آخر من دان، ومن خلالها يمكنه الوصول إلى جانب آخر مني.

وبطبيعة الحال منذ ارتبطنا مرَّت حياتنا الجنسية بمراحل مختلفة: الإلحاح المتأجج للسنوات القليلة الأولى، ثم الجنس الأقل تواترًا لكن الأكثر استكشافية بعد أن عرفنا بعضنا بعضًا من كثب، بعد أن هدأ خوفنا من اختبار الحدود وصرنا أكثر استعدادًا للتعبير بصدق عما نريد. ثم تأتي المرات العملية التي كانت تخدم الغرض منها: الأيام الخرقاء حيث غاب عنا التناغم، الليالي التي شردت فيها عقولنا إلى أماكن أخرى. ومررنا أيضًا بأوقات حيث ساورني القلق بشأن فتور رغبتي الجنسية، لأن اشتهائي للجنس لم يعد تلقائيًّا كما اعتدت منه أن يكون. في ذلك الوقت كنت أربط بين الجنس الجيد والرغبة التلقائية. لذلك تذكرت بحسد الجسد الذي سكنته خلال السنوات الثلاث الأولى من علاقتنا، الذي كان يشتعل بسهولة تشغيل زر الضوء.

لم يكن حتى بدأت محاولات الحمل مرة أخرى بعد الإجهاض، أن تعلمت أن أعيد النظر في فكرتي عن الرغبة بأكملها. لن أكذب: يمكن لممارسة الجنس خلال محاولة الحمل أن تصير مهمة روتينية مثل نشر الملابس المبللة. حيث

تعرف أن عليك إنجازها في ذلك الزمان والمكان، مهما بلغ بك التعب، وإلا ستنبعث رائحة الرطوبة من الملابس... أو ستفوتك فترة الخصوبة. يصبح الجنس أيضًا عملية مشحونة. ما كان في السابق وسيلة لي ولدان للتواصل والاستمتاع أحدنا بالآخر، سرعان ما تحول إلى شيء أكثر تعقيدًا: بوابة محتملة إلى كل ما نتوق إليه. يمكن للجنس أن يمنحنا طفلًا أو أن يخيب أملنا مرارًا، وحتى عندما يفعل، يتحتم علينا ممارسته مرة تلو الأخرى. ليس من أجل المتعة، وإنما بحكم الضرورة. في ذلك الوقت، أوصانا الأطباء بمحاولة ممارسته كل يومين.

في بعض الأحيان، وبالأخص في الأشهر الأولى بعد الإجهاض، شعرت بالانفصال عن جسدي لدرجة أنني لم أعبأ بالمتعة على الإطلاق. بلوغ النهاية -بأقصى سرعة- كان الهدف الوحيد. كنا نسرِّع العملية من حين لآخر بوسائل شتى. ثم صرنا نضحك على تحول الأمور إلى ذاك الشكل الوظيفي. ولدهشتي، كان العثور على الفكاهة في تلك اللحظات نكهة جديدة للحميمية. لم تكن مثيرة أو غامضة، لكن صادقة بشكل مكثف. حتى وإن كان يومًا ممطرًا من أيام الاثنين، في الساعة 5:45 صباحًا، قبل أن يغادر دان إلى عمله، فما دمت في فترة التبويض، كنا نمارس الجنس أحدنا من أجل الآخر. كنا حاضرين: شخصان لديهما حلم مشترك، يلتزمان بشيء لا يريد أيهما فعله بشكل خاص، يحاولان أن يبديا اللطف والكرم أحدهما للآخر بينما يحاولان تأدية المهمة على أية حال.

لكن أغرب ما في تلك الأشهر أنه حتى عندما بدا الجنس وكأنه واجب لكلينا، في بعض الأحيان، بعد مضي بضع دقائق منه، كنت أغير رأيي. فجأة على عكس المتوقع، يروقني ما يجري بالفعل. ولم يحدث ذلك مرة أو مرتين فحسب، بل حدث مرارًا، وبشكل أكثر تواترًا كلما طال أمد مواصلة ***الالتزام*** بممارسة الجنس. كانت تلك المرة الأولى التي فهمت فيها أن الرغبة التلقائية سلفًا لا علاقة لها بمدى الاستمتاع في العملية. وهذا هو التجلي الذي حدا بي إلى الاطلاع على أعمال إيميلي ناجوسكي.

كاختصاصية في التثقيف الجنسي والمؤلفة الأكثر مبيعًا لكتاب «*Come As You Are*»، تستعين إيميلي بالعلوم والطب النفسي لدحض الخرافات

الحائمة حول الجنس. تتحدانا لإعادة النظر في تعريفنا للجنس «العادي» (لا وجود لشيء من هذا القبيل). وتشكك في الافتراضات التي وُضعت حول جسد المرأة (لا سيما من قِبل الرجال). وتثبت لنا أن الخوف من الفشل هو الذي يحول في غالب الأحيان بين المرء وقدرته على الاستمتاع بالجنس. ما غيَّر نظرتي للجنس في أعمال إيميلي يتناول نوعين مختلفين من الرغبة: الرغبة التلقائية (رغبة مباغتة تظهر من العدم) ورغبة تجاوبية (تظهر ردًّا على الحافز المثير، وليس ترقبًا له). توضح أنه على الرغم من أن الرغبة التجاوبية أمر صحي وطبيعي، فإننا في الغالب كلما فكرنا فيما يميز الجنس الجيد، تقفز عقولنا إلى السؤال الخطأ: ما مقدار الجنس الذي أرغب فيه وكم مرة أرغب فيه تلقائيًّا؟ في الواقع، كما نناقش أنا وإيميلي أدناه، إذا تخلينا عن الخرافة التي تقول إن الرغبة التلقائية هي المقياس الوحيد لحياة جنسية جيدة، استطعنا أن نبدأ طرح سؤال أفضل: ما الذي يعنيه الجنس الجيد بالنسبة **لي** حقًّا؟

علم الجنس، مع إيميلي ناجوسكي

ناتاشا لن: هل يوجد سبب علمي وراء الرغبة الملحة والمتكررة في الجنس في المراحل المبكرة من العلاقة؟

لا يشعر الجميع هكذا. يتفاوت الناس تفاوتًا هائلًا. لكن نعم، يشيع في البواكير الحماسية للعلاقة أن تقود آلية التعلُّق في أدمغتنا العمليات الكيميائية. تجعلنا راغبين في الانسجام مع الطرف الآخر لتقوية العلاقة، وإحدى طرائق فعل ذلك هي من خلال الجنس. عندما نقع في الحب ويسهُل تحفيز رغبتنا في الجنس، فذلك لأن أدمغتنا تفكر: ما الذي يسعني فعله أيضًا للتقرب من هذا الشخص؟ أوه، الجنس وسيلة جيدة.

ألهذا السبب تفتر رغبة بعض الناس في الجنس عندما تصبح العلاقة أقوى؟

نعم، تلك هي المفارقة: عندما تصير الرابطة وثيقة لا يحتاج دماغك إلى تدعيم العلاقة. لكن حتى عندما تكون في علاقة وثيقة طويلة الأمد، إذا تعرضت

الرابطة للخطر، يمكن لذلك الدافع أن يعود. على سبيل المثال، اعتاد زوج أختي (الذي كان معلمًا للموسيقى في ذلك الوقت) أن يسافر إلى أوروبا لمدة عشرة أيام مع جوقته مرة كل عام. كانت أختي تبقى في المنزل شاعرة بشيء أسمته «الحنين إلى الديار»، وعند عودته ينبثق الدافع إلى ممارسة الجنس، ذلك لأن الرابطة خضعت للاختبار. لقد افتقدته، وكان الجنس وسيلة لإصلاح الخطر الذي يهدِّد الرابطة. على الرغم من أنهما معًا منذ عشرين عامًا، فإن البعد المؤقت يؤجج الرغبة. يحدث الشيء ذاته في العلاقات غير المستقرة: إذا كنت تخشى دائمًا رحيل شريكك، فقد تشعر بالدافع الجنسي في تلك الرابطة المتزعزعة، لأن جسمك يحاول استخدام الجنس وسيلة لتحقيق الاستقرار في العلاقة. ولهذا السبب تحديدًا لا تعدو الرغبة أن تكون سوى هراء. كم أتمنى أن يكف الناس عن وضع الرغبة في مركز تعريفهم للصحة الجنسية، لأن كل ما تعنيه هو أن لديك دافعًا للانخراط في الجنس -بغض النظر عن ماهية الدافع- وغالبًا ما يكون ذلك الدافع مخادعًا بعض الشيء، أو غير مفيد لك.

الطريقة التي يتحدث بها مجتمعنا في العادة عن المتعة -على سبيل المثال أن على المرء ممارسة الجنس لعدد معين من المرات في الأسبوع- قد تجعل الناس يشعرون بالفشل إذا لم يصلوا إلى عدد «كافٍ» من المرات. وها أنتِ ذي تقولين إن عدم شعور المرء برغبة مستمرة في الجنس ربما يكون علامة على قوة علاقته ومتانتها؟

نعم! أجرت بيجي كلاينبلاتز في كندا بحثًا من أمتع الأبحاث التي رأيتُها خلال السنوات الخمس الماضية، تحدثت فيه عن التجارب الجنسية المُثلى. التقى الباحثون عشرات الأشخاص الذين يعرِّفون أنفسهم بامتلاكهم حياة جنسية استثنائية، أشخاص من مختلف البنيات العلاقية، بمن فيهم أولئك الذين عاشوا معًا لعقود. سألهم الباحثون: «تلك الحياة الجنسية الرائعة التي تتمتعون بها، كيف تبدو؟». ومن إجاباتهم صنع الباحثون قائمة تضم سمات الحياة الجنسية المُثلى والاستثنائية ونشروها في كتاب بعنوان «*Magnificent Sex*». أتعلمين ما الذي غاب عن تلك القائمة؟ الرغبة التلقائية الفجائية. وكذا

غاب التواتر. ومع ذلك، نجد سيناريوهات ثقافية عن الجنس تعطي الأفضلية لهذين الأمرين.

ما سمات الحياة الجنسية الاستثنائية التي اكتشفت كلاينبلاتز أن لها الأولوية؟

1) أن تكون حاضرًا في اللحظة بكليتك، بجسدك وتركيزك وانغماسك. 2) الاتصال والانسجام والتناغم. 3) التعمق في الحميمية. 4) التواصل المتفرد والتعاطف الشديد. 5) أن تكون صادقًا وأصيلًا وشفافًا. 6) الانكشاف والاستسلام. 7) الاستكشاف والمجازفة المتبادلة والمرح. 8) تخطي الحواجز والتبدُّل.

بالعودة إلى المثال الذي طرحتِه لأختك وزوجها... هل تعتقدين أن أحد السبل التي يمكن للأزواج الاستعانة بها في العلاقات طويلة الأمد لتأجيج الرغبة هو البحث عن فرص آمنة لدمج فكرة البُعد في العلاقة؟

نعم. في البحث الذي أجرته كلاينبلاتز استُخدمت عبارة «الآمن بالقدر الكافي وحسب». بالنسبة إلى بعض الناس، «الآمن بالقدر الكافي وحسب» هو إنارة الأضواء أو تجربة وضعيات جديدة. وقد يلجأ آخرون إلى وسائل أشد تطرفًا. لكن الأمر لا يتعلَّق بالنصائح المستهلكة، وإنما يتعلق بالمجازفة العاطفية. الانكشاف والصدق. الجرأة على قبول شريكك بكل ما هو عليه وما يشتهيه، وأن يقبلك بكل ما أنت عليه وما تشتهيه أيضًا. إنه أصعب بكثير من الملابس المثيرة والأفلام الإباحية، بيد أنه مجزٍ أكثر. يجب عدم وضع المتعة في المقام الأول دائمًا، لكن إذا مررتما بأوقات قررتما فيها أن المتعة مهمة بالنسبة إلى كليكما، وواتتكما الشجاعة لاستكشاف تلك الجوانب في بعضكما بعضًا، فسوف تتبدل علاقتكما بأكملها. سوف تشعران بأنكما أشد ارتباطًا ببعضكما، بل وبالجانب الإنساني في نفسيكما.

لماذا إذن نركز على الرغبة التلقائية ونعدها مقياسًا للعلاقة الجنسية الناجحة؟

لقد تساءلت عن هذا كثيرًا ولا أملك إجابة علمية محددة. أعتقد أن ذلك يرجع جزئيًّا إلى كون الرغبة هي الوضع الأمثل للرأسمالية. لا بد أن تظل راغبًا في الأشياء حتى تواصل الاستهلاك، وبالتالي تستمر في تنشيط الاقتصاد. ثمة إحساس متأصل بأن الامتلاء بالرغبة طوال الوقت هو الحالة المثالية للإنسان، وذلك أمر غريب، أليست الرغبة مجرد عدم رضا بما نمتلكه حاليًّا؟ لماذا نتخذ من ذلك هدفًا؟

إذا طلبت منك إحداهن المشورة لأنها لا تعتريها رغبة تلقائية، لكنها ترغب في تحقيق الرغبة التجاوبية لنفسها ولشريكها في العلاقة، فبم تنصحينها؟

يكمن جزء كبير من الحل في فهم أن الرغبة التجاوبية أمر طبيعي، أنها ليست عرضًا لمرض. أحد الأسباب التي تجعل الناس متشبثين بخرافة أن الرغبة التلقائية ضرورية هو أننا جميعًا نحب أن نشعر بأننا مرغوبون. قد يكون من المحبط تقبُّل حقيقة أن تخصيص موعد للجنس أمر طبيعي. حيث ترتدي المرأة ثيابها المفضلة وتوظف جليسة أطفال (إن أمكن) وتنهي ما تبقى من الغسيل، وتستلقي في الفراش، وتنتظر حضور شريكها، فيحضر. تسمح لبشرتها بلمس بشرته فيستجيب الجسد بقول: آه، حسنًا. يعجبني هذا. يعجبني هذا الشخص حقًّا. ذلك أمر طبيعي. ذلك هو ما يبدو عليه الجنس في العلاقة طويلة الأمد، حينما يحافظ الشريكان على تواصلٍ جنسي قوي على مر عقود.

يريد المرء للجنس أن يظل مثيرًا مثلما كان خلال بواكير وقوعه في الحب، عندما لم يطق صبرًا حتى يلتقي شريكه. لكن إذا كان يرى أن جدولة الجنس مملة، أود أن أذكِّره بالجهد والترقب الذي اعتاد بذله في السابق لممارسة الجنس. حتى في المراحل المبكرة، لم تكن ملزمًا بالحضور فحسب، بل كنت تفكِّر فيه طوال الوقت. كنت تستعد جسديًّا وتختار ثيابك، وفي خلال تلك العملية يزداد حماسك. كنت تقوم بأمور للتودد إلى شريكك ومغازلته، لم يحدث الأمر بعفوية. وهكذا تحتاجان إلى بذل جهد مساوٍ لصنع تجارب

جنسية وإبهار بعضكما بعضًا في العلاقة طويلة الأمد، حتى وإن نبع الترقب من مكان مختلف.

أنت محقة في أن الرغبة التلقائية التي كثيرًا ما نحنُّ إليها كانت في الواقع سلسلة من القرارات المحسوبة والجهود.

نعم، والفارق أنه في المراحل المبكرة من العلاقة، يسهل منح الأولوية للجنس والشعور بالدافع إلى ممارسته. لكن بعد عشر سنوات على الطريق؟ لقد تغير جسماكما، وربما صار لديكما أطفال، أصبحتما أشد تعبًا، وربما تراكمت بعض العوالق العاطفية بينكما. إن كان السياق هكذا، عليكما العمل على مشاعركما حيال كل تلك الأمور الأخرى أولًا، قبل أن تتمكنا من التواصل جنسيًّا بعضكما مع بعض.

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يصعب قول: «لم تعد تعتريني رغبة تلقائية في ممارسة الجنس كما في السابق، هل يمكننا البدء بجدولته؟». فبذلك تعترف بتغير علاقتك (حتى وإن كان التغير إيجابيًّا، كما قلتِ آنفًا). لماذا تبدو تلك المحادثة مشحونة هكذا؟

فكرة التخطيط لممارسة الجنس هي فكرة ثقيلة للغاية. كلنا هش ويخشى الرفض، ويستلزم الأمر قدرًا كبيرًا من الانكشاف لقول: «إذا كنت تريد ممارسة الجنس في الثالثة من يوم السبت، فسوف يسرني الحضور. سأضع جسدي في الفراش». طلب ذلك يعني المخاطرة بالتعرض للرفض. وهُويتنا مرتبطة بالنجاح في أن نكون جذابين جنسيًّا. لقد تعلم بعض الرجال بصفة خاصة أن الطريقة الوحيدة لنيل الحب والقبول التام هي عبر ممارسة الجنس. فإذا أجابت شريكة أحدهم بالرفض، فهي بذلك لا ترفض الجنس فحسب بل ترفض شخصيته بأكملها. الرغبة لا تكون في الجنس وإنما في الاتصال، ومجتمعنا لا يمنح الرجال قنوات أخرى لمنح الحب وتلقِّيه. لو استطاع الرجل إدراك أن ثمة وسائل أخرى لمنح الحب وتلقيه، لخف الضغط المفروض على الجنس. وما كان ليتطبع بطابع الواجب بالنسبة إلى المرأة، لأنها لن تشعر عندئذ أنها

ترفض شخصه كله إن قالت: «أنا متعبة جدًّا لأمارس الجنس». فلا علاقة لذلك بشخصه، إنما هي منهكة فحسب.

بالنسبة إلى تخفيف الضغط المفروض على الجنس، هل تشعرين أننا نروم بلوغ الذروة أكثر مما ينبغي، وأن التركيز أكثر على الاستمتاع يمكن أن يكون محررًا لكلا الشريكين؟

الذروة مهمة بالنسبة إلى بعض الناس، فلا يشعرون بالرضا إن لم يبلغوها، ولا بأس في ذلك. لكن ثمة آخرين يشعرون بأن عليهم بلوغ الذروة وإلا فهم فاشلون، وتلك دينامية مختلفة. بالنسبة إلى أولئك الأشخاص أوصي في الواقع بالتخلي عن الذروة تمامًا كغاية. لأنك عندما تستبعد الذروة يصبح الاستمتاع هو الغاية، ولن تفشل ما دمت تستمتع. الخوف من الفشل هو في الغالب ما يحول دون الاستمتاع.

قبل هذا اللقاء، سألت صديقاتي عن كبرى مشكلاتهن في الجنس. وكانت الإجابتان الأكثر شيوعًا هما: 1) أشعر أنني فاشلة فيه لأنني لا أمارسه كثيرًا ولا يسهل أن أشعر بالإثارة. و2) لا أعرف كيف أخرج من دائرة أفكاري لأطلق العنان وأستمتع به. بمَ تنصحين لمعالجة تلك المشكلات؟

أهم شيء هو تعلُّم مفهوم «العادي». إذا كان الناس يعرِّفون المهارة في الجنس وفق المُثُل الجنسية الطامحة المتعارَف عليها ثقافيًّا، إذن فهم فاشلون فيه. المشكلة أن المعيار الذي نقيس به يندرج تحت بند الهراء المطلق ولا يمت بصلة للغرائز الحقيقية للبشر. يجب أن نكف عن جلد الذات لتقصيرها في بلوغ معيار اعتباطي مدمر وأن نبدأ بدلًا من ذلك في تقييم سلامتنا الجنسية بمقاييسنا الخاصة. لكنه أمر صعب جدًّا. الأسهل هو الخروج من دائرة أفكارك، وذلك من خلال اليقظة الذهنية.

لكن من الناحية العلمية، لماذا يسهل الشعور بالإثارة حينما يكون العقل في منطقة الهدوء والاسترخاء تلك؟

تُعرَف منطقة الدماغ المسؤولة عن الاستجابة الجنسية باسم آلية التحكم المزدوجة. لديها محرِّك يرصد أي محفز مرتبط بالجنس: كل ما تراه، تسمعه، تشمه، تلمسه، تتذوقه، تفكِّر فيه، تؤمن به، أو تتخيله. ويرسل إشارة لاستثارتك. في الوقت نفسه، ونظرًا إلى أنها آلية تحكم مزدوجة، فثمة أيضًا مكابح. فإذا رصدت المكابح سببًا لعدم الاستثارة، مثل خطر محتمل، ترسل إشارة الإيقاف. لذلك فإن الشعور بالإثارة عملية مزدوجة تتألف من تشغيل المفتاح وإبعاد الأمور التي تضغط على المكابح. عندما ينشغل ذهنك بالثرثرة والقلق بشأن جاذبيتك، ترهل جسمك أو السيلولايت على فخذيك، من شأن كل تلك الأفكار أن تضغط على المكابح لا المحرك. فقط عندما تنسى كل ما حولك، وكل ما في عقلك، تتحرر المكابح بحيث يؤدي المحرك عمله.

غالبًا ما يدور حديثنا عن الجنس حول كيفية الشعور بالإثارة وتشغيل المحرِّك، لكن لعل حريًّا بنا أن نتعلَّم المزيد عن كيفية إيقاف المكابح؟

نعم، المقالات التي توصي باستخدام الأدوات ولعب الأدوار تركز على كيفية الشعور بالإثارة. لكن في الواقع، عندما يعاني الناس فذلك ليس عادةً لعدم وجود تحفيز كافٍ للمحرك، وإنما لوجود ضغط زائد على المكابح. تميل النساء الشابات بصفة خاصة إلى بلوغ الذروة بعد مرور ستة أشهر من بدء العلاقة مقارنة بالمرة الأولى التي يمارسن فيها الجنس مع أحدهم. بالطبع في أول مرَّة لا يدري الطرف الآخر شيئًا عن الطريقة المناسبة للتقرُّب إليكِ، لكن أيضًا يصب مراقبكِ الداخلي تركيزه على مخاوف الآخر وتوقعاته. كل تلك الأمور تضغط على المكابح وتلهيكِ عن الإحساس بالمتعة. بينما بعد مضي ستة أشهر، يستطيع جسدكِ تناسي كل تلك الأمور، والوثوق بشريكك، ويكون شريكك قد تعلَّم كيفية التقرب إليك بطريقة تُرضيكِ.

ألهذا السبب تتغير الرغبة في ممارسة الجنس بمرور الوقت؟ لأن المكابح تصير أقوى في أوقات مختلفة من حياتك، اعتمادًا على ما يحدث؟

نعم، يستجيب الدماغ للتغيرات على مدار العمر. فمن الطبيعي أن تنخفض الرغبة بعد مجيء طفل جديد إلى أسرتكِ. تعانين حرمان النوم، ويصيبك الإنهاك، وإذا كنتِ قد مررتِ بالولادة، فقد تغير معنى جسمك بأكمله. بالطبع لا تشعرين برغبة في ممارسة الجنس! يحدث التغيير نفسه إذا كنتِ تعتنين بأبوين مسنين. وبطريقة ما، يمكن للقلق بشأن فتور الرغبة خلال تلك الأوقات أن يدوس المكابح أيضًا؛ تقييم الجنس هو وسيلة فعالة لتخريبه. لذلك كلما تمكنت من الاسترخاء والاعتراف بأن من الطبيعي أن تتغير الرغبة والتواصل الجنسي بين مدٍّ وجزر في العلاقة، صرتِ أكثر حرية في اجتياز تلك الأوقات التي تخبو فيها الرغبة والعودة إلى وقتٍ تشتعل فيه.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الجنس والرغبة؟

علم الأعصاب المرتبط بالمتعة. أبسط مثال لشرحه هو أنه إذا كنتِ في حالة ذهنية مواتية ولمسك شريكك، قد تشعرين بالسرور وتمضين قدمًا. لكن إذا لمسك الشخص نفسه وأنتِ غاضبة منه، فقد ترغبين في لكمه. إنها اللمسة نفسها مع الشريك نفسه، لكن دماغك فسرها بشكل مختلف لاختلاف السياق. لذلك إن أردتِ معرفة ما تعنيه المتعة بالنسبة إلى جسدك، فالأمر لا يدور حول قول: «المسني هنا. لا تلمسني هنا». وإنما حول خلق سياق يسمح لدماغك بتفسير اللمسة -أي لمسة- على أنها ممتعة.

***

بعد أن أنهيت المكالمة مع إيميلي، فكَّرت مليًّا في العلاقات غير المستقرة التي خضتها في الماضي. كانت كلماتها منطقية، ففي العديد من العلاقات التي شعرتُ فيها بانعدام الأمان أو أنها قد تنتهي في أية لحظة، كنت دائمًا مدفوعة لممارسة الجنس. ليتني عرفت آنذاك أن الرغبة الملحة ليست دائمًا علامة على وجود ارتباط كيميائي وثيق بالآخر، بل ربما هي علامة على انعدام الأمان في العلاقة. أليست هذه حقيقة مُرَّة من حقائق الحياة، أن انعدام الأمان يمكن أن يخدعنا ويدفعنا إلى اشتهاء الجنس مع شخص لا يهتم بنا كثيرًا؟

على الجانب المشرق، ساعدتني إيميلي على إدراك أن احتمالية التواصل الجنسي لا تضعف بمرور الوقت - بل تتعاظم. عاودت قراءة الكلمات

التي استخدمتها لوصف الحياة الجنسية الجيدة: الانكشاف، الاستسلام، الاستكشاف، المجازفة، تخطي الحواجز... جميع الكلمات تصف الطريقة التي نتواصل بها أنا ودان في الفترة الحالية، التي غابت عنَّا في السنوات الأولى من علاقتنا، عندما اعتدنا كبح جماح أنفسنا. ربما الثقة التي تأتي مع الأمان، إلى جانب أنها تعني أن علينا بذل جهد أكبر في الجنس، فإنها ما يمنحنا الشجاعة لكشف أنفسنا بالكامل.

لا أزال أمر بأوقات تداهمني فيها الرغبة التلقائية على حين غرة. وهو شعور مرحب به، تذكرةً بأن عقلي ما زال بإمكانه التحكم في جسدي. لكن بعد حديثي مع إيميلي، أدركت أيضًا أن الرغبة التلقائية ليست الشكل «العادي» الوحيد من الرغبة. بل إن جلنا في الواقع سيضطر إلى استباق الجنس والتخطيط له في مرحلة ما من حياتنا، سنضطر إلى أن نحضر ونحققه. ربما سأمر بشهور أشعر فيها مرة أخرى بالانفصال عن جسدي، ربما سأكون متعبة أكثر مما ينبغي، ربما حتى سأسائل نفسي إن كان يجدر بي أن أحاول التواصل مع دان عندما يبدو شديد البعد عني، عندما نكون قد أهمل كلانا الآخر لأمد طويل. لكن في تلك اللحظات، سأحاول أن أتذكر أن علينا ***المحاولة*** في الجنس، شأنه شأن أي شيء طيب نرغب في منحه الأولوية في الحياة. وهذا لن يكون سهلًا دائمًا. قد يختفي من حياتنا تمامًا في بعض الأحيان ويتحتم علينا حينئذ التحلي بالشجاعة الكافية لإثارة المسألة مع شريكنا لإعادة الأمور في نصابها. وفي أحيان أخرى سيختفي من دائرة اهتماماتنا لفترة من الزمن، ولا بأس في ذلك أيضًا. لن نتخطى به الحواجز في كل مرة بكل تأكيد. لكن عندما نفعل؟ عندما نشعر بتحرر الطاقة المكبوتة في أجسامنا، ذلك المزيج من القبول والحنان والشهوة، ذلك الشعور الذي يتعذر وصفه بأننا في تناغم عميق مع إنسان آخر بطريقة نعجز عن استيعابها بالكامل؟ فإنه في اعتقادي ضرب من السحر.

***

أرتني إيميلي أن البعد العاطفي قد يفضي إلى جنس جيد، لذلك أردت اكتشاف كيف يكون للبعد فائدة في الجوانب الأخرى من العلاقة أيضًا. ولماذا من دونه تصبح الحميمية أصعب. لماذا، على سبيل المثال، عندما

تزداد الحميمية بيننا وبين أحدهم، يصبح من الأسهل تجاهله؟ ولماذا يفضي بنا القُرب في كثير من الأحيان إلى تفريغ إحباطاتنا على شركائنا؟ أو إلى الانزعاج منهم أكثر مما ننزعج من أصدقائنا، إن هم تركوا الصحون المتسخة تتراكم في حوض المطبخ، أو إذا استعاروا شواحن هواتفنا ثم أضاعوها؟ لاستكشاف ذلك، مع مستشارة العلاقات سوزان كويليام، تعمَّقت في أحد أصعب التحديات التي تواجهنا في الحب: الموازنة بين البعد والأمان.

ساعدت سوزان الأزواج في علاقاتهم لأكثر من ثلاثين عامًا، وألَّفت اثنين وعشرين كتابًا (نُشرت في ثلاثة وثلاثين بلدًا وتُرجمت إلى أربع وعشرين لغة)، كما ابتكرت دورات تدريبية حول الحب ودرَّستها في منظمة «مدرسة الحياة». بعد ثلاثة عقود من الاستماع إلى مشكلات الأزواج، فهمَت كيف يمكن لجوانب العلاقة التي تبدو أشد بعثًا على الارتياح (الأمان والتلاحم) أن تكون في الغالب مصدرًا لأعظم الألم (القسوة والاستياء). كانت كلماتها ما حدا بي إلى نقطة فارقة في علاقتي، حينما أدركت أن عليَّ تحمُّل مسؤولية مشاعري الخاصة من أجل الحفاظ على الحب - حب كل من نفسي ودان. إنه درس بسيط وواضح، لكن هنا نقَّبت فيه سوزان بعمق أكبر، فأرتنا سبب سرعة تحول القُرب من عطيَّة في العلاقة إلى عبء عليها.

خلال حديثنا تذكرت اقتباس الشاعر راينر ماريا ريلكه حينما قال: «بمجرد تقبُّل حقيقة أن المسافات الشاسعة ستظل قائمة بين أقرب البشر، تزهر حياة مذهلة جنبًا إلى جنب، ما دام كلا الطرفين قد أفلح في حب المسافة التي مكنته من رؤية الآخر كاملًا تحت السماء الشاسعة». مثل ريلكه، ساعدتني سوزان على فهم أن المسافة في العلاقة ليست بتهديد، بل هي باب يفضي إلى تواصل مجزٍ أكثر.

أهمية الاستقلالية في الحب، مع سوزان كويليام

ناتاشا لن: ما السبب الأكثر شيوعًا لفشل الحب؟

سوزان كويليام: عدم مراجعة الذات وفهمها. يعتقد الكثيرون أن كل ما يتعيَّن عليهم فعله لإيجاد علاقة رومانسية هو العثور على شريك، بيد أن الخطوة الأولى في الواقع ليست كذلك، إنما هي فهم ما تحتاج إليه وما ترغب

فيه. دائمًا ما أوصي الناس بالتخلي عن تحديد ما يرغبون فيه في شريك حياتهم، والتركيز بدلًا من ذلك على تحديد ما يرغبون فيه في الشراكة، لأن المبدأين يمكن أن يكونا مختلفين تمامًا.

يأتيكِ أناس يكافحون صعوبات الحفاظ على الحب. ما الأخطاء التي يقع فيها الأزواج عادةً؟

ستبدو الإجابة مبتذلة -بمجرد أن أدلي بها سأتعمَّق فيها لأن الأمر معقد- لكن ما يفقده الناس في العلاقات طويلة الأمد هو اللطف. يفقدونه لعدة أسباب: لأنه بمجرد تنامي القُرب بينك وبين شخص آخر، يصير سهلًا عليه اللعب على أوتارك الحساسة مقارنة بالغريب، والعكس بالعكس. من المستبعد أن تضطرم غضبًا إذا فعل صديقك شيئًا يزعجك. لكن مع شخص تحبه ويحبك، يكون الصراخ في الغالب أسهل من التراجع والتفكير: لا، يجب أن أعامل شريكي كما لو أنه شخص غريب. ينبغي أن أتحلى باللطف وأبتعد قليلًا.

المصطلح الفني لهذا في أوساط الطب النفسي هو أن الزوجين «يتماهيان»، حيث يتقاربان كثيرًا لدرجة أنهما يبدآن في إساءة معاملة بعضهما بعضًا لأن كليهما يشعر بالخيانة عندما لا ينتاب الآخر الشعور نفسه تجاه أمر ما. تدور المرحلة الأولية من الوقوع في الحب حول البحث عن التشابه، لكن مع تقدم العلاقة، ومع بدء محاولتك للتفرد بذاتك، قد يقول شريكك: «مهلًا، هل تختلف معي؟ ذلك لا ريب يعني أنك لم تعد تحبني، لأنك لم تخالفني الرأي قط في البداية». يمكنكما الرد على خطر الاختلاف إما بمضايقة أحدكما الآخر طوال الوقت، وإما بالانغلاق وقطع سبل التواصل تمامًا وتوجيه انتباهك إلى العمل أو الأطفال أو غير ذلك. الصعوبة التي لا أنفك أراها لدى الأزواج هي تحقيق التوازن بين الحفاظ على التواصل مع الاحتفاظ بمسافة كافية، بحيث يمكن للزوجين أن يكونا لطيفين بعضهما مع بعض. وفي حين تختلف الأمور الأخرى وتتفاوت، إلا أن ذلك هو لب معظم المشكلات التي رأيت.

يبدو أنكِ تقولين إن الأمان في العلاقة هو أيضًا عدوها؟ لأن الارتباط ينسج شبكة من الأمان تجعل المرء يسيء معاملة

شريكه، في حين أننا في المراحل المبكرة من العلاقة، حينما ينعدم الأمان، نبذل جهدًا أكبر للتلطف أحدنا مع الآخر؟

بالضبط. تغرينا حقيقة أننا في البداية نتعامل بلطف ونحاول إرضاء الآخر. وعندما يبدأ ذلك بالتلاشي، لأننا شعرنا بأننا آمنون كفاية لتركه يتلاشى، لا ندري سبب التغيُّر.

عندما يلتقي الطرفان أول مرة، يكون كلاهما فردًا مستقلًّا على شفا الدخول في علاقة سيصير فيها جزءًا من ثنائي، وهذا أمر رائع. لكن يهددهما خطر مزدوج: 1) أن يصبحا اعتماديين أكثر من اللازم. أو 2) أن يحاولا تسيير العلاقة كشخصين يتمتع كلاهما باستقلاليته التامة. يصف الطبيب النفسي السريري ديفيد شنارك التوازن الدقيق الذي يحتاج الزوجان إليه بأنه «اعتماد متبادَل»، وهو توازن حيث تتشابك حياتهما، لكن لا تتشابك لدرجة فقدان هويتيهما الأصلية والعناصر التي جمعتهما في البداية. ستظل هناك أوقات يجتمعان فيها ويتصلان، وأوقات تفرِّق بينهما المسافة، حتى في أفضل العلاقات. ويجب أن يتصرفا بنضج حيال ذلك وأن يقولا: «حسنًا، سنحاول لم الشمل مرة أخرى، لا داعي للفزع، لأننا نثق بعضنا ببعض».

كيف يمكن للمرء منع نفسه من الانزعاج وإساءة معاملة شريكه بعد بلوغه مرحلة الأمان في علاقته؟

الخطوة الأولى هي القدرة على مراجعة الذات، وهي مهارة يفتقر إليها العديد من الناس في علاقاتهم. يبرعون في مراجعة أحد مشروعات العمل، لكن عندما يُطلَب منهم مراجعة ما يجري في علاقتهم، يجفلون. ويقولون: «كلا، يجب أن تظل الأمور عفوية».

الخطوة الثانية هي التنظيم الذاتي. لاحظ أنك تتصرف بقسوة وهدِّئ نفسك قبل التحدث مع شريكك. بمجرد أن أرى الزوجين أو أحدهما يفعل ذلك، غالبًا ما تستقيم من تلقاء نفسها بقية الأمور. أحاول الطعن أيضًا في عبارة: «لقد جعلني/جعلتني أشعر بكذا وكذا»، على سبيل المثال، «لقد جعلَتني أشعر بالغضب» أو «لقد جعلَني أشعر بالفشل». في الواقع، لا يستطيع شريكك أن

يجعلك غاضبًا، لأنك قادر على التحكم في عواطفك. بمجرد أن تعتمد كليًّا على شريكك ليجعلك سعيدًا، تبدأ المتاعب. فلا أمل في أن يلبِّي شريكك ذلك التوقع، لا أحد قادر على تلبية جميع احتياجاتك.

إذا استطاع الشخص مراجعة ذاته وتنظيمها، فما الخطوات التالية؟

أعيد تدريبه على التواصل (لأنه على الأرجح بحلول تلك المرحلة قد أصبح قاسيًا بعض الشيء) وعلى التفاوض، الذي يُري المتحابين أن بإمكان كلٍّ منهما في معظم الأحوال، باستثناء المسائل الخلافية الكبرى (مثل ما إذا كنتما ترغبان في إنجاب الأطفال) أن يحصل على ما يريده في العلاقة. ثم يأتي دور القدرة على تحمل مسؤولية مشاعرك الخاصة. أن تحافظ على رباطة جأشك. أن تكون ناضجًا ومتزنًا. ألا تكتفي بفكرة: حسنًا، يجب على الآخر تحمل كل نزوة عاطفية تعتريني وحسب.

ولا أقول إن علينا أن نكون قادرين على فعل ذلك طوال الوقت: نحن لسنا رجالًا آليين. بل يتعلق الأمر بتطوير عادة أن تفكِّر: أستطيع الشعور بالغضب يضطرم في صدري. لا بأس في ذلك، إنه شعور مهم، لأنه يخبرني بشيء. لكن ما الذي يجدر بي فعله به: هل أنفجر في وجه شريكي؟ هل أسير مبتعدًا وأصفق الباب؟ هل أنقض عليه بالكلام؟ والأهم، هل أتخلى عن مبدأ «نحن» لصالح مبدأ «أنا»؟ أو أن تفكِّر بدلًا من ذلك في الطريقة التي يرى بها كلاكما الوضع وأن تقول: «مهلًا، أشعر بالغضب في اللحظة الحالية. أحتاج إلى العثور على وسيلة لاستعادة هدوئي وعندها سأنصت لك، سأراجع نفسي، سأبدأ في تحمل المسؤولية، وسوف نجري حوارًا يشملنا كلينا؟».

لماذا برأيك يميل بعض الناس إلى التلاحم لدرجة التماهي، ثم يجدون صعوبة بعدئذ في تقبل المساحة داخل العلاقة؟

لأننا ننشأ ونحن أطفال في بيئة آمنة وداعمة، ذلك إن حالفنا الحظ. نحتاج إلى التأقلم مع ما يحدث حولنا، لكننا نحظى بالعناية والرعاية والاهتمام. وعندما نعثر على الشريك، نبحث في الغالب عن قوة الحب الذي تلقيناه

ونحن أطفال: الأمان والقبول التام. لكن في النهاية، لا يمكن لأي إنسان آخر أن يمنحنا ذلك الحب المميز الذي تلقيناه من أبوينا. بيد أن بعض الناس يحاولون فعل ذلك، فيتلاحمون أكثر فأكثر. يطلبون المزيد ويمنحون المزيد، فيتحول الأمر إلى اعتمادية.

بالتفكير في العلاقة بين الآباء والأبناء، نحن نمر بفترة حيث نعتمد اعتمادًا كليًّا على والدينا، ثم ببلوغنا سن المراهقة أو البلوغ نضطر إلى الانفصال والنظر إليهما كفردين مستقلين. هل يعكس ذلك ما نحتاج إليه في العلاقة الرومانسية؟

هذا تشبيه جيد: يحتاج جميع البشر إلى تعلُّم النجاة بمفردهم، من الناحية العاطفية. في الغالب عندما ننجح في الاستقلال عن والدينا ونعيش بمفردنا، نبدأ في رؤية الثغرات: لم نعد نحصل على القبول من الأبوين، ندرك أن أحدًا لن يعتني بنا بشكل كامل. يُسقط بعضهم تلك الاحتياجات على شريك الحياة حصرًا. تعاملت مع أزواج حيث يعتمد الشريكان كلاهما على الآخر تمامًا، في كل شيء، وبالتالي يصبحان ضعيفين أو تصير علاقتهما سامة. إن الوقوع في الحب أمر مذهل، لكنك بحاجة إلى الانسحاب من تلك المرحلة الأولية من التماهي والوصول إلى نقطة تسمح فيها لشريكك بأن يكون إنسانًا مستقلًّا، بحيث لا تشوه نفسك من أجل تلبية احتياجاته. وفي المقابل، أعتقد أن من علامات العلاقة السامة أن يصبح الطرفان مستقلين أكثر من اللازم. فإن نظرتِ إلى المتحابين في ذلك الوضع، ستجدين في العادة مشكلات كبيرة تكمن تحت السطح: مثل الخوف أو نقصان الثقة، والنفور من الحميمية. إنهم لا يكشفون عن أنفسهم ولا يستأمنون بعضهم بعضًا.

هل تعتقدين أننا نتجادل أقل في بداية العلاقة لأننا لم نشعر بعد بأمانٍ كافٍ للتعبير عن مشاعرنا الحقيقية؟

هذا صحيح، لكن في البداية يعود السبب أيضًا إلى محور التركيز. فاهتمامك في البداية ينصب على جميع الطرق التي يفهمك بها شريكك الجديد. يمكن لهذا الشعور القوي أن يشتتك، أو يدفعك إلى تجاهل المسائل التي تختلفان

فيها. يتواطأ كلاكما في فعل ذلك. إذا وصلتما إلى الموعد الرابع أو الخامس، وزار أحدكما منزل الآخر فوجده في حالة من الفوضى، قد لا يبدو الأمر بالخطب الجلل في تلك اللحظة. قد تنشغل بالتفكير في الوقت الذي تنتقلان فيه -أو ما إذا كنتما ستنتقلان- إلى غرفة النوم. لكن بمرور الوقت، وبينما يتعاظم لديكما الشعور بالأمان ويحيد تركيزكما عن الأمور التي جمعتكما، تبدأ في التفكير قائلًا: حسنًا، هل ستثير تلك الفوضى مشكلة حقيقية إن عشنا معًا؟ وفي حين يمكن للمسائل الكبرى -مثل قيمك السياسية- أن تُطرَح في وقت مبكر، فإن الخلافات الصغيرة لا تبرز إلا لاحقًا. قد تبدأ في الهيمنة، وإن كنتَ تحاول استعادة استقلاليتك والتخلي عن الاعتمادية، من المرجح أن تبدأ في التشديد على الاختلافات بينكما كوسيلة لقول: «انظر، أنا فرد مستقل. لست نسخة منك. لا تطلب مني أن أتفق معك في كل شيء. أحتاج إلى بعض المساحة الشخصية أو هوية تخصني».

لكن من الناحية الإيجابية، هل ينبغي أن ننظر إلى قدرتنا على التعبير عن إحباطاتنا كمؤشر على أننا صرنا النسخة الكاملة من أنفسنا في العلاقة؟

أصح العلاقات هي التي يمكن للطرفين فيها الجدال من دون الشعور بالتهديد، والتصالح سريعًا بعد الجدال، ورؤية الجدال في سياقه. المشكلة الحقيقية ليست في الجدال، وإنما في موقف الفرد تجاهه. قد يخوض الزوجان شجارًا صحيًّا حول من المرتَّب ومن ليس كذلك، فيقول أحدهما: «أتعلم ماذا؟ لك الحق في أن تكون غير مرتَّب. ولي الحق في أن أكون غير مرتبة. كيف سنجد حلًّا عمليًّا لتلك المشكلة؟ لا أبالي إن كنت غير مُرتَّب، لكن من فضلك لا تكن غير نظيف». فيجيب الطرف الذي يترك أكواب القهوة في كل مكان قائلًا: «حسنًا، أقبل بعدم اضطراري إلى ترتيب غرفة مكتبي، لكن أعدك بألا أترك الأكواب لفترة طويلة بحيث ينمو بداخلها العفن». الفارق هو أن كليهما يعمل مع الآخر ويقدم تنازلات، الولاء لــ «نحن» وليس «أنا» فحسب. لكن إذا كان ما تقولانه حقًّا في الجدال هو «افعلها بالطريقة التي أريد» و «لا، افعلها أنت بالطريقة التي أريد»، فسوف تخرب العلاقة على المدى الطويل.

من ناحية تقولين إنه من المهم تبني مبدأ «أنا» لا «نحن»، لكن في حالات الجدال، عليك العودة إلى «نحن» لإدراك أن احتياجاتك لم تعد هي العامل الوحيد.

تلك نقطة مهمة لأن ثمة مفارقة. كل العلاقات -وليس فقط العلاقات الرومانسية- هي عبارة عن مفاوضات غير واعية حول تحقيق التوازن بين «أنا» و«نحن». في بعض الأحيان يضطر كلاكما أو أحدكما إلى قول «أنا». لكن إن كنت لا تقول سوى «أنا»، فتلك ليست بعلاقة. وإن كان كل ما تقوله هو «نحن»، فتلك علاقة من التماهي أو التبعية. يجب على الطرفين الموازنة بين هذا وذاك طوال الوقت، وعندما يتغير أمر مهم في حياتهما -في حالة أنجبا أطفالًا على سبيل المثال- يجب أن يتفاوضا بشأن ذلك مجددًا. يكمن المفتاح في التقارب، شريطة ألا تبالغا فيه لدرجة أن يسيء كلاكما معاملة الآخر. ويكمن في القدرة على تحمل مسؤولية مشاعرك الخاصة، في التراجع ومعاملة شريكك باحترام ولطف. إذا استطعت فعل ذلك، ورد شريكك بالمثل، أمكنكما الرجوع إلى المسار الصحيح.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

أنه أصعب بما لا يقاس وأروع بما لا يقاس، مما تصورت يومًا.

***

أشارت سوزان إلى مفارقة مفيدة في الحب: إن خسرت إحساسك بذاتك كفرد، قد تخرب العلاقة، وإن لم تستطع تقبُّل حقيقة أن احتياجاتك ورغباتك ليست هي القصة الوحيدة، فسوف يصعب عليك فهم وجهة نظر شريكك. لذلك من المفيد أن يفكِّر الزوجان كـ «أنا» وكـ «نحن» في الوقت نفسه، أن يعيشا معًا وعلى حدة، أن يثقا في المسافة التي تفصل بينهما كفردين وأن يتعلم كل منهما مشاركة حياته مع الآخر أيضًا.

أعتقد أن كل هذا مرده إلى كلمة لم أعتد يومًا ربطها بالحب: وهي المسؤولية. ربما لم أفكر فيها من قبل لأنني كنت أصب جل تركيزي على نيل

الحب بدلًا من منحه وما قد يتطلبه ذلك. تكمن المسؤولية في قلب العديد من الدروس القيِّمة التي منحتنا إياها سوزان: كن لطيفًا مع شريكك كما تكن مع الغريب. لا تعتمد عليه لتلبية جميع احتياجاتك (أو لجعلك سعيدًا). انظر إلى كل جدال في سياقه. لا تتوقع منه تحمل كل نزوة عاطفية تمر بها. غربل مشاعرك الخاصة أولًا.

كانت محاولاتي الأولى في الحب تجارب وقوع، شعورًا مندفعًا جنونيًّا قسريًّا يتملَّكني، ويطغى على كل ما سواه. لم أتحمل فيه مسؤولية ولا خضعت لمساءلة، بل ضعت في ملحماته. لذلك لم أفهم في البداية ما عناه المحلل النفسي إريك فروم بقوله إن الحب «وقوف» لا «وقوع». لكن تلك على ما أعتقد هي العملية التي وصفتها سوزان: بالوقوف في الحب. أن تُطور النضج العاطفي اللازم لتبقى ثابتًا، لتحافظ على اتزانك، لتسيطر على موقفك. لتهدي مَن تحب هدية المساحة. بحيث لا تتكئ عليه بكل ثقلك، بل تقف بجانبه.

***

في عمر المراهقة كنت أعتقد أنك إن أحببت شخصًا بقوة، فمن شأن هذا الحب أن يبقيكما معًا، بغض النظر عن صروف الدهر. كانت نظرة رومانسية، لكنها لم تكن واقعية، وعندما التقيت دانيال جونز محرر عمود «الحب في العصر الجديد» بصحيفة «النيويورك تايمز»، لخَّص لي السبب قائلًا: «تنهار العديد من العلاقات والزيجات طويلة الأمد لأن أحد الطرفين يقول: «لم أعد أشعر بالحب تجاهك». هل لهذا السبب وحده انتهت العلاقة؟ الأمر أكبر من ذلك لا محالة، لأن المشاعر وحدها ليست كافية للحفاظ على علاقة». في الواقع ستمر بأوقات حيث لا تشعر «بالحب» تجاه شريكك، أو تتساءل إن كان ثمة مَن هو قادر على إسعادك أكثر منه. من المهم أن تعرف ذلك وتتقبله، بدلًا من أن تفكر أنه يعني وجود خلل ما.

تُرى متى بدأنا إذن فرض كل تلك التوقعات على الحب؟ قائلين بأن الحب يقهر كل شيء، على سبيل المثال، أو بأننا لن نكتمل سوى بوجود شخص واحد؟ لماذا نتوقع من الحب أن يجعلنا سعداء طوال الوقت، وهل من المنطقي توقع أن تدوم الزيجة الواحدة مدى الحياة؟ لأنه إن كنا نريد النظر في موضوع الحب بصدق، فذلك يعني مواجهة جوانبه المزعجة أيضًا: الخيانة والشك

والطرق التي يمكن أن يؤذي بها بعضنا بعضًا. لاستكشاف هذه الأسئلة، تحدثت إلى واحدة من أبرز وأرقى المفكرين في مجال العلاقات الحديثة: الكاتبة ومقدمة البودكاست والمحاضرة ومستشارة العلاقات الزوجية إستر بيريل.

عندما يتعلق الأمر بتغيير المعتقدات السائدة حول الحميمية، فإن إستر لا تُضاهى. على مدى أكثر من ثلاثة عقود استكشفت معاني الحميمية وتفاصيلها في كتبها الأكثر مبيعًا عالميًا «*Mating in Captivity*» و«*The State of Affairs: Rethinking Infidelity*»، وفي البودكاست الذي أذاعت فيه جلسات العلاج الزوجي من دون الكشف عن هُوية الحاضرين «*Where Should We Begin?*»، وفي محاضراتها على منصة تيد التي شاهدها الملايين، ومن خلال ممارستها العلاج النفسي في نيويورك. خلال مكالمتنا عبر «سكايب»، اكتشفت أن إستر تتمتع بمزيج من الصرامة والتعاطف في آنٍ واحد. إنها مناصرة للرومانسية الواقعية تدحض الكليشيهات وتتصدى للفوضى التي تولد عندما يحاول اثنان من البشر التواصل. ولا تنفك تذكرنا بالقوة المحررة للحب، ما دمنا نعرف حقيقته ونتعامل معه وفقًا لها.

التوقعات التي نفرضها على الحب، مع إستر بيريل

ناتاشا لن: هل تعتقدين أن جزءًا من اعتمادنا على الحب والحميمية اليوم يكمن في شعورنا بأننا مميزون؟ لأن الإنسان في رأيي يحب أن يشعر أنه الوحيد القادر على جعل شريكه سعيدًا، فإذا خانه هذا الشريك أو كسره، انكسرت كبرياؤه.

إستر بيريل: لدينا هذا الحلم الرومانسي بأننا سنجد «الرفيق المثالي»، توءم الروح، الواحد والوحيد. وفي تلك الرابطة الرومانسية، نعتقد أيضًا أننا «الرفيق المثالي» لشريكنا. نعتقد أننا فريدون، لا بديل عنا ولا غنى. عندما يتحطم هذا المطمح الكبير في الحب بسبب أمور مثل الخيانة، أعتقد أن من المنصف توقع أن تتأذى الكبرياء.

ناهيك بأننا نعيش في عزلة. تشير الدراسات في الولايات المتحدة، خلال السنوات العشرين الأخيرة، أننا خسرنا ما بين ثلاثين وستين بالمئة من علاقاتنا

الاجتماعية. وذلك يعني أن الناس الذين نشاركهم جوانب كبرى من حياتنا -مثل الجيران والأصدقاء والأقارب- وكل هذا النقص في الفئات المجتمعية قد ألقينا به على عاتق العلاقة الزوجية. صرنا الآن نبحث عن شريك رومانسي ليمنحنا ما اعتادت قرية بأكملها توفيره. نحاصره بكل تلك التوقعات. لذلك، بطبيعة الحال، عندما يخوننا ذلك الشخص نشعر وكأننا فقدنا كل ما نملك.

لو كنا نعيش في بنية اجتماعية متكاملة، حيث لدينا أكثر من شخص واحد مهم، يهمنا ونهمه، لن يقل تأثرنا بالخيانة، لكن لن نشعر حينئذ أننا فقدنا هويتنا كاملةً. ذلك هو الفرق. لا أعتقد أن الخيانة قد تمضي يومًا من دون ألم. إن ألمها ممض. لكن أن يقول المرء: «حياتي بأكملها كذبة، حياتي بأكملها خدعة، لم أعد أعرف من أكون»، فذلك ميزان مختلف.

هل تعتقدين إذن أن لدينا فرصة أفضل لتجنب الخيانة إذا كففنا عن وضع ثقتنا كلها في شخص واحد كما اعتدنا؟

لا، لا أعتقد ذلك. قد يرتبط الأمران، لكن ذلك لا يعني وجود علاقة سببية. نعم، أعتقد أننا بشكل عام نفرض توقعات هائلة على علاقاتنا الحميمة هذه الأيام. لكن أفضل الزيجات قد صارت أفضل من أي وقتٍ مضى، وإن قل عددها. باتت العلاقات الزوجية الطيبة اليوم أكثر إنصافًا ورضًا واكتمالًا واستدامة، لا سبيل للمقارنة. الزيجات الطيبة اليوم أفضل من أي زيجات في الماضي. لكن قلة هي الزيجات التي تصل إلى ذلك المستوى.

ذكرتِ سابقًا أنه قد شاع بيننا اليوم اعتقاد بأننا نستحق أن نكون سعداء طوال الوقت. هل تعتقدين أن السعي وراء السعادة يفرض ضغطًا على العلاقات الجادة؟

لم تعد السعادة سعيًا هذه الأيام، بل فرضًا يجب تأديته. لا بد من أن تكون سعيدًا. وباسم سعادتك، لك الحق في فعل كل أنواع الأمور. لذلك يتساءل الناس باستمرار: «هل زواجي جيد بما فيه الكفاية؟ هل يمكن أن يكون أفضل؟ ربما لا يتعين عليَّ التعامل مع هذا، سأجد لنفسي شريكًا آخر». العقلية الاستهلاكية التي تردد: «أستطيع أن أبلي بلاءً أفضل» ... لم تعد عقلية

«راضٍ بما لدي» في رواج، كما تعلمين، بل صرنا نروم الأفضل. لذلك لم يعد المرء يهجر علاقته لأنه حقًّا تعس، وإنما يتركها لأنه يعتقد أن بإمكانه أن يغدو أسعد.

كيف تعرفين الفرق بين زوجين ينبغي لهما العمل على علاقتهما وزوجين قد فات الأوان بالنسبة إليهما، للأسف؟

بفضل أربعة وثلاثين عامًا من العمل استشارية علاقات زوجية. ثمة حدس معين تطورينه بعد عقود من العمل في هذا المجال. ولا يعني ذلك أن لدي علم اليقين أو أنني على صواب. لكن إن راودني شك بأن الشخص الجالس أمامي ما زال مترددًا، ما زال متشبثًا في أعماقه، ما زال مهتمًّا بعمق ومستعدًّا لمساعدة الآخر على النضال من أجل زواجهما، أساعده في فعل كل أنواع الأمور للنضال من أجل الزواج. وفي المقابل، أظن أن من غير الحكمة أن أساعده على الانخراط في نضال بينما أعرف أن الطرف الآخر لن يعود في النهاية. يكاد ذلك ينطوي على قسوة.

ما نوع الأمور التي تساعدين الشخص على فعلها عندما يحاول النضال من أجل زواجه؟

على سبيل المثال، جاءني هذا الرجل أمس، كان قد آذى شريكته بشدة واضطر إلى الجلوس أمامها ومواجهة العواطف الجياشة لامرأة شعرت بالإهانة. تلك هي المرأة التي افتقدها لسنوات طوال، وهي الآن بطريقة ما تناضل من أجله. كانت تحتدم غضبًا لكنه غضب مشوب بالعاطفة. ثم قال: «سوف أصلح ما فعلت، سوف أناضل من أجلنا، سوف أساعدنا على العودة إلى بعضنا». وذلك يعني في البداية القدرة على الاعتراف حقًّا بمدى الألم الذي سببه، وعدم السماح للخزي بإثنائه عن تحمل المسؤولية. لأنه سيميل أول الأمر إلى قول: «لنتجاوز ذلك، لقد قررنا البقاء معًا، دعينا لا نتحدث بشأنه مرة أخرى، إنه أمر من الماضي، تركناه وراء ظهورنا». حسنًا، هذا ليس صحيحًا البتة، فشريكته لا تزال في بداية الكابوس - لقد انتهى كابوسه، أما كابوسها فقد بدأ للتو. سأعمل على الطريقة التي تمكنه من أن يظل حاضرًا

من أجلها وأن يشعِرها بأنها مميزة بحق، لأن قيمتها تضاءلت. فما الأمور التي يمكنه فعلها ليعيد إليها شعورها بالقيمة؟

رجل آخر جعلته يكتب رسالة حب يعترف فيها بالعديد من الأمور. أكثر مما عرفَته شريكته حتى أو طلَبت أن تعرفه. وقلت: «أريدك أن تصعد على متن طائرة وتسافر عبر البلاد لتسلِّم لها تلك الرسالة بيدك. لأنها لا تتوقع أن تراك قبل الأسبوع القادم. لذلك كن حاضرًا. كن حاضرًا! أرِها أنها تهمك. أرِها أنّ علاقتكما تهمك. وأثبت ذلك». لا توجد إجابات محددة لمثل هذه الأمور، لكن لا بد من وضوح النية. وذلك يعني أن تُري الطرف الآخر أهميته بالنسبة إليك.

ما القواسم المشتركة بين الأزواج الذين يستطيعون تجاوز الخيانة في رأيك؟

تسهم العديد من العوامل في قدرتهم على التجاوز. لكن في المقابل سأخبرك بالعامل الذي يحول دون التجاوز: عندما يبدي الشخص الذي خان وكذب وخدع قدرًا ضئيلًا جدًّا من التعاطف. ذلك مؤشر حقيقي على أن ثمة ما يتعذر إصلاحه. ويسري الأمر نفسه على الطرف الآخر: إذا عجز الشخص الذي تعرض للخيانة عن التحلي بالفضول لفهم سبب الخيانة. إذا لم يفكر في الخيانة إلا من زاوية الألم الذي ألحقته به، نشأت دينامية صعبة. ورغم أن فضول الشخص الذي تعرَّض للخيانة عامل ثانوي، فإنه لا يقل أهمية. باختصار، من أجل التجاوز، يحتاج كلا الطرفين إلى إبداء شيء من التعاطف والاهتمام والرغبة العميقة في فهم تجربة الآخر.

ما الذي يستطيع الزوجان فعله في رأيك للحفاظ على فهم عميق بعضهما لبعض؟

ينبغي للزوجين في رأيي أن يرتِّبا للقاء سنوي. نوع من المراجعة لعلاقتهما. أومن بأهمية الطقوس في العلاقات. إذا قال لي أحدهم: «أنا أهتم بشريكي»، أسأله فورًا: «كيف تظهِر ذلك؟». الشعور وحده ليس كافيًا. فما الذي تفعله لتُري الطرف الآخر ونفسك أن ذلك الشعور حقيقة؟ إن لم تفعل كنت مهمِلًا. قد يعبر بعضهم عن مشاعرهم من خلال رحلة كل ستة أسابيع،

وبعضهم الآخر من خلال رسائل جميلة بين الفينة والأخرى، وبالنسبة إلى آخرين، يتم ذلك من خلال الظهور في لحظة غير متوقعة ومفاجأة الآخر، أو فعل أمر يكرهون فعله لأنه بالنسبة إلى الآخر مهم. تلك هي الأمور التي تقول للآخر حقًّا: أنت تهمني. وسوف أبذل ما بوسعي لأريك ذلك، لأخبرك به.

بعد ثلاثة وثلاثين عامًا من العمل استشارية علاقات زوجية، هل تعتقدين أن الزواج ما زال يحمل قيمة كمنظومة؟

نعم، لكن لا يُفترض به أن يكون النموذج الوحيد. لدى مجتمعنا نموذج أحادي للزواج نوعًا ما، وهذا النموذج لا يصلح للجميع. لقد أعدنا صياغة مصطلح الأسرة مرارًا. لدينا الأسرة النواة والأسرة الموسعة والأسرة المختلطة والأسرة أحادية الوالد، والأسرة الأكورديون[1]... لقد سمحنا حقًّا بوفرة من تنويعات النماذج الأسرية، لكننا لم نطبق الشيء نفسه على المتحابين.

أعتقد أن الناس ما زالوا يرغبون في الارتباط -لم يتغير شيء حيال ذلك- لكنهم يحتاجون إلى مزيد من التنوع ومن مختلف أشكال الروابط والعلاقات والعقود العلاقية. لدينا اليوم فرص لم تُتَح من قبل. متى على مر التاريخ كان لدى المرء في سن الخامسة والخمسين فرصة للزواج لأول مرة وتأسيس أسرة جديدة وإنجاب أطفال؟ صرنا نتمتع بطول عمر ومرونة فتحا لنا الباب أمام خيارات جديدة وأعتقد أننا بصدد أن نشهد مزيدًا من النماذج العلاقية الجديدة.

---

(1) الأسرة النواة هي تلك التي تتكون من الأب والأم وأطفالهما.

الأسرة الموسعة هي التي تضم الأجداد والأعمام والعمات وأبناء العم الذين يعيشون على مقربة أو في منزل واحد.

الأسرة المختلطة هي التي يكون للزوجين فيها أبناء من علاقات سابقة ثم يجتمعون معًا جميعًا تحت سقف واحد.

الأسرة أحادية الوالد هي التي تضم أطفالًا يعولهم الأب وحده أو الأم وحدها نتيجة الطلاق أو وفاة أحد الزوجين.

الأسرة الأكورديون هي الأسرة متعددة الأجيال حيث يعيش الأبناء فوق سن الواحد والعشرين عامًا مع والديهم في نفس المنزل. لم يكن هذا المعيار سائدًا في الطبقة الوسطى لفترة طويلة، بيد أنه كان كذلك قبل الحرب العالمية الثانية. (المترجمة)

تمتلئ أوروبا بأناس يبرمون عقودًا طويلة الأجل من دون زواج (بدءًا من ميثاق التضامن المدني في فرنسا (PACS) وصولًا إلى الشراكة المدنية في المملكة المتحدة). يقيم الناس مراسم الالتزام، من دون أن يمروا بالجزء التقليدي أو القانوني من الزواج. وفي الولايات المتحدة، حيث تقل إعانات الرعاية الاجتماعية، يُعد الزواج أيضًا إحدى منظومات الدعم الاجتماعي. فالناس هنا يريدونك أن تتزوج حتى لا تضطر الدولة إلى مساعدتك في أي شيء. لا علاقة للمسألة بالزواج كما نعرفه.

كما تأخر عمر الزواج أيضًا، مما غير الطريقة التي تسير بها الأمور؟

تأخر عمر الزواج وتغير الزواج وكأي منظومة أخرى سيبقى ما دام مرنًا وقابلًا للتكيف. كل نظام في الطبيعة، كل كائن حي في تاريخ التطور، إما أن يتكيف وإما أن يموت. وهكذا تكيف الزواج على مر العصور: فزواج المزارعين على أرضهم ليس هو نفسه زواج عصر الصناعة، وزواج عصر الصناعة مختلف عن زواج روّاد الأعمال، وزواج روّاد الأعمال ليس نفسه زواج أربعين بالمئة من الأمريكيين حيث تجني النساء دخولًا أكبر من الرجال. تلك صورة مختلفة تمامًا. لقد تغير الزواج لأن هيكلية السلطة تغيَّرت، والزواج قائم على هيكلية السلطة، شأنه في ذلك شأن أي منظومة أخرى.

إنكِ كثيرًا ما تتحدثين عن حقيقة أننا لا نتطرق إلى مسألة الخيانة حتى تحدث. فهل تعتقدين أننا بحاجة إلى جلسة في مرحلة مبكرة من علاقتنا والتحدث بصراحة حول ما تعنيه الخيانة بالنسبة إلينا؟ سواءً أكانت تشتمل على الرسائل النصية الجنسية أم النزوات العاطفية أم إرسال رسائل إلكترونية غرامية، على سبيل المثال؟

نعم. لقد سألتِني سابقًا: «هل يجب على الزوجين مشاركة كل شيء؟ هل يجب عليهما مشاركة خيالاتهما وما إلى ذلك؟». وسألتِني أيضًا: «هل عفا الزمن على الزواج؟». أعتقد أن أكثر الناس لا يخوضون بعض المحادثات التي قد يكون خوضها مهمًّا جدًّا. وذلك لا يعني أنها تتحول إلى تعهدات، إنما هي

ببساطة محادثات. يعتمد مدى انفتاح علاقتك على مدى انفتاح محادثاتك. إن لم تتحدث عن أي من هذه الأمور أبدًا، فأنت ببساطة تفتح بابًا للتستر، لأنك تبدأ بقول: «لا يمكنني الحديث عن ذلك لأنه سيزعجه أو يزعجها، سيثير المشكلات، سيفضي إلى التوتر». وتضع افتراضًا بأن ذلك ليس جزءًا من ساحة التواصل بينكما.

العلاقة البالغة هي تلك التي يتفاوض فيها الطرفان حول البوح والحميمية والانفتاح وما يجب مشاركته وما لا يجب مشاركته. يعيش بعض الأزواج في حلقتين متداخلتين حيث كل شيء يُقال ولا مجال يُذكر للخصوصية. ذلك هو نموذجهما. ويعيش بعضهم الآخر بأسلوب أكثر تمايزًا، حيث يقل التداخل. يتشاركان بعض الأمور المهمة، لكن لدى كل منهما عالم كامل يخصه وحده. يمكن لكلا النموذجين أن يكونا مثمرين بالدرجة نفسها، لكن من الواضح تمامًا أن إحدى أكثر العبارات التي نسمعها شيوعًا -ليس من الجميع- بعد وقوع الخيانة هي: «إننا نخوض محادثات لم نخضها منذ عقود». مما يجعلنا نتساءل: ما الذي كنتما تتحدثان بشأنه طوال هذه السنوات؟ ينكسر السد بطريقة ما بعد وقوع الخيانة. لم يعد ثمة ما يخشيان فقده، فينفتح الطرفان حقًّا وتجدهما يتحدثان لأول مرة عن جودة علاقتهما الجنسية، وعن مختلف أنواع الأمور التي امتنعا عن مناقشتها تلافيًا للخلاف.

كنتِ مع زوجك لأكثر من ثلاثة عقود. فكيف غيرت دراساتك الطريقة التي تتعاملين بها في علاقتك؟

أعتقد أننا نتحدث. من الواضح أنه لا توجد موضوعات محرمة بيننا في هذا الشأن، كما في مختلف المسائل التي تحدث في العلاقات طويلة الأمد. ندرك تمامًا أن خمسين بالمئة من الأزواج حولنا لم يعودوا معًا، وأن الزواج بعد خمسة وثلاثين عامًا يبدو كتحفة فنية تقريبًا! عندما يقول الزوجان إنهما كانا معًا لخمسة وثلاثين عامًا، يكاد الناس يصفقون. لكن طول الأمد ليس هو المؤشر الوحيد على النجاح. أتعلمين، أعتقد أننا استثمرنا في علاقتنا وأسبلنا عليها فهمنا. نفهم أننا بحاجة إلى تجديد، بحاجة إلى تجارب جديدة، بحاجة إلى مغامرة. نحتاج إلى فعل أمور جديدة خارج منطقة الراحة. لا يحتاج

الجميع إلى ذلك، لكنه بالنسبة إلينا جزء مهم، علاقة تنمو وتبقى طازجة. وذلك يتأتى من خوض تجارب جديدة. نطبِّق ما نراه ونتعلمه من العمل مع الناس، ومن البحوث والبيانات. نقول: «ينبغي أن نفعل ذلك، ذلك مهم». ومن حين لآخر نقول: «هل نحتاج حقًّا إلى ذلك؟». ثم نقول: «نعم، نحن فعلًا بحاجة إليه»، بالطريقة نفسها التي نقول بها: «هل نحتاج إلى الذهاب إلى الصالة الرياضية؟». يمكننا تحمل عدم الذهاب لأسبوع أو أسبوعين لكن بعدها سنشعر بالآثار السلبية. وهل شعرنا بأي ندم بعد ذهابنا، أو بعد قيامنا بأمر لصالحنا، أمر أرانا كم نبذل من جهدٍ في علاقتنا؟ كلا، مُطلقًا.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

ما الذي أتمنى قوله للنسخة الأصغر سنًّا من نفسي؟ أبقِ قدميك ثابتتين. اعلمي أن الأمر لا يتعلق بالشخص الذي تجدينه فحسب، وإنما أيضًا بالشخص الذي تصبحين عليه. الحب ليس حالة من الشغف. إنه فعل. يتضمن العمل والإتيان ببراهين والمداومة على الطقوس والممارسة والتواصل والبوح. إنه قدرة المرء على تحمل مسؤولية سلوكياته. المسؤولية حرية.

مذهل هو الشيء الذي يُدعى الحب. في أحد الأيام ستشعرين أنك ضقتِ ذرعًا واكتفيتِ، سئمتِ من شريك حياتكِ ولا تستطيعين تحمل دقيقة أخرى معه. وفي الصباح التالي تستيقظين وتعانقينه قائلة: «يسعدني الاستيقاظ إلى جوارك». شيء غريب، يتوالى غدوه ورواحه، معقد بحق. لذلك استثمري فيه. تعلمي عن العلاقات ولا تكتفي بالقراءة عن جميع الأمور الأخرى. لأن المرء يتعلم كيف يكون في علاقة. لا يولد بتلك المعرفة.

فصول الصداقة

«الصديق الذي يُمسِك بيدك ويقول الشيء الخاطئ معجونٌ من مادة أثمن من ذلك الذي يؤْثر البقاء بعيدًا».

- ***باربرا كينجسولفر High Tide in Tucson***

بعد شهر من عودتي أنا ودان من بوجليا، تلقيت رسالتين من الأصدقاء عبر تطبيق «واتساب». الأولى كانت صورة لإحدى صديقات المدرسة بصُحبة طفلها حديث الولادة الذي وضعته للتو. والثانية كانت صورة لسونار جنين في الأسبوع الثاني عشر من الحمل، أرسلتها إحدى صديقات الجامعة. كلتا الصورتين جعلتني أجفل، خصوصًا الثانية. بدت جد مشابهة للصورة الضبابية ذات اللون الأبيض والأسود التي حظيت بها من سونار طفلي، تلك التي وعدَتني بعالَم ولم تفِ بالوعد قط. عندما فتحتها لأول مرة، ظننت أني على وشك التقيؤ. يبدو الأمر دراماتيكيًّا، أعلم ذلك. فقد بدا لي سخيفًا ومباغتًا في وقتها أيضًا. لأنني كنت حقًّا سعيدة من أجل صديقتيَّ، وأعرف أن عدد الأطفال لم ينقص. لن يؤثر حمل الآخرين على احتمالية حملي أو عدمها. ومع ذلك كلما فتحت صورة لطفلٍ رضيع أو رأيت خبر حمل على هاتفي، تبخرت رباطة جأشي. ليس فقط لأن الصديقات كن يحملن بسهولة بينما مر عام كامل على أوَّل حمل لي، أو لأنهن يحملن أطفالًا في العمر الذي كان ليبلغه

طفلنا لو نجا. بل لأنني شعرت بالذنب لعجزي عن استحضار فرحة صافية بأخبارهن التي كنت أتوق إليها. أجبت على الرسالة الثانية قائلة: «أخبار رائعة! xx»، العبارة التي بدت اضطرارية ومتوترة على الشاشة. أما بالنسبة إلى الرسالة الأولى، فلم أرد عليها لعدة أيام. هكذا سرق الحزن الصدق من صداقتنا في لحظات لن يتسنى لنا الرجوع إليها مرة أخرى.

أثارت تلك المشاعر بداخلي أسئلة مزعجة: ألا يزال بإمكاني البقاء برفقة الصديقات الحوامل أو الأمهات؟ وإن لم يُقدر لي الإنجاب وتمحورت حياة صديقاتي حول أطفالهن، هل سيتعين عليَّ الرحيل عن تلك الدائرة وإقامة صداقات جديدة؟ عندما تعسَّر عليَّ الوصول إلى إجابة عن تلك الأسئلة، راسلت فيليبا بيري طلبًا لنصيحتها. في البداية، أقرَّت بأن إنجاب الأطفال يؤثر في الصداقة، تمامًا مثلما يؤثر فيها الحرمان من الإنجاب. ثم أجابت قائلة: «بقدر ما هو محزن، فمن المحتم أن يفترق الناس في تلك الأوقات. يعاودون التواصل لاحقًا في بعض الأحيان، ويبقى الفراق قائمًا أبد الدهر في أحيان أخرى. لكن لأنك تحبين صديقاتك وترغبين في البقاء على مقربة منهن، أعتقد أنك ستجدين وسيلة للتغلب على كل هذا مرورًا بفوضى سوء التفاهم والمُصالحة. ستظلين على تواصل معهن، وقد يكون ذلك مؤلمًا في بعض الأحيان، لكن إذا علمَت الصديقات بما يدور معك، وعلِمتِ بأنهن يعلمن، ستتمكنين من الاستمتاع بأخبار أطفالهن أكثر». ثم ذكَّرتني بأنه في حين قد نكتفي في صغر سننا بشخص واحد نثق به ونشاركه كل شيء، فمع تقدمنا في العُمر لا يستطيع الصديق الواحد حمل كل ما نحتاج إلى مشاركته. لذلك ومن أجل أن نشعر بأننا مفهومون، نضطر إلى مشاركة أمور مختلفة مع أصدقاء مختلفين. فعلى حد تعبيرها: «الشخص الذي نقاسمه ماضينا له قيمة كبيرة حقًا، لكن يمكن للأصدقاء الجدد أيضًا أن يصيروا قدامى بمرور الوقت». وهكذا دوَّنتُ درسين: 1) أن الأصدقاء الجدد لن يلبثوا أن يصنعوا ماضيهم الخاص، و2) أنه حتى عندما تفرِّق تجارب الحياة بين الأصدقاء القدامى، فثمة وسيلة للبقاء على اتصال، ما داموا مستعدين للمحاولة.

أتذكر الدرس الثاني عندما أزور صديقتي في الجامعة، جين. عندما كنا في الثامنة عشرة ونعيش على بُعد غرفتين في مسكن الطلبة، كانت حياتنا

متداخلة. ما زلت أتذكر ماركة محدد العينين خاصتها (بنيفيت باد جال)، وصوت مكواة الشعر (جي أتش دي) وهي تفرد شعرها، وقمصانها من ماركة «بايلوت»، وأتذكر دفأها. عندما حصلنا على أول وظيفة لنا في لندن، على بعد شارعين بعضنا من بعض، ما زلت أتذكر ستراتها وأزرار أكمامها، وهاتفها البلاك بيري، وصوت كعب حذائها وهو يضرب الرصيف. سواء كنا نجلس جنبًا إلى جنب في المواصلات أو نقضي استراحات الغداء معًا في «باتيسيري فاليري» أو نتراسل بالبريد الإلكتروني طوال اليوم أو نجلس معًا إلى طاولة المطبخ بعد العمل، فقد كانت محادثاتنا اليومية فضاءً تعلَّمت فيه أن أكون نفسي برفقة شخص آخر. ذات مرة أشارت جين إلى مدى ولعي بالسيطرة، وهو الأمر الذي لم أتذكره إلا في العام الماضي، وأنا وسط جلسة علاج جماعية، حيث أدركت أنها قد رأت حتى في ذلك الحين جوانب مني لم أستوعبها إلا بعد عقد من الزمن. إذا أخبرني أحدهم في ذلك الحين أننا لن نرى بعضنا سوى بضع مرات في العام، كنت لأفترض على الأرجح أن صداقتنا قد انهارت. لم يكن حتى بلغت أواخر العشرين من عمري أن أدركت أن بعض الصداقات القديمة تنمو مثل نبتة ضاق الإناء بجذورها: فهي ما زالت حية، ما زالت تنمو، لكنها بحاجة إلى متنفس لتبقى على قيد الحياة. مساحة تسمح بدخول أناس وتجارب جديدة أيضًا.

في العام الذي تلقيتُ فيه أخبار الحمل تلك عبر تطبيق «واتساب»، قضيتُ مع جين ظهيرة استثنائية في منزلها، برفقة طفلتها الصغيرة. ولم يلبث أن عاد ابناها من المدرسة. شعرت في تلك اللحظة بالأغوار الحلوة والمرة للصداقة طويلة الأمد. في البداية رأيتها على أرض الواقع، أمًّا مذهلة لهؤلاء الأطفال الثلاثة، وتساءلت إن كنت سأصبح أمًّا ذات يوم. ثم تطلعت إلى وجوه أطفالها وأدركت أنني لا أعرفهم. شعور غريب، أن أدرك أن هؤلاء الأشخاص الثلاثة الذين هم مركز حياتها غُرباء بالنسبة لي، مثلما أنا غريبة عنهم؛ كان تذكرة بالثغرات التي صارت اليوم موجودة في معرفة بعضنا ببعض. ربما بسبب كل المرات التي نسيت فيها إرسال بطاقة أو هدية. لكن الغريب والمفاجئ هو موجة الحب التي شعرت بها نحو أطفالها في تلك اللحظة. لم أعرف أيًّا منهم لكنني عرفت أنني أريد لهم أن يكونوا سعداء ومحبوبين وآمنين في هذا العالم، لأنهم أتوا من امرأة تقاسِمني الذكريات. أدركتُ عندئذ

أن الأصدقاء القدامى لا يحتاجون دومًا إلى أن يكونوا محور عوالم بعضهم بعضًا كي يظل حبهم قائمًا.

للحفاظ على الصداقات -قديمة كانت أو جديدة- أعتقد أنه يجب علينا أن نتعلم متى نقبل البُعد ومتى نقاتل لإصلاحه. بحلول هذه اللحظة من عمري، رأيت أصدقاءً يفقدون آباءهم ويتطلقون وينجبون الأطفال ويتعاملون مع الصدمات العائلية ويبدؤون العلاقات وينهونها ويكافحون خلال فترات الاكتئاب... ذلك كله ونحن ما زلنا في منتصف العمر فحسب. عدم ثبات الحياة معناه أن الصداقات التي تشكِّل جزءًا من حياتي اليومية اليوم قد تكون هي الصداقات التي تنجرف بعيدًا مني غدًا، تمامًا مثلما أن الصداقات التي تتخللها المسافات اليوم قد تعاود القرب إذا ما ألقت بنا الحياة معًا على حين غرة. ربما نظن أننا نختار أصدقاءنا في المدرسة أو الجامعة أو العمل أو أينما التقيناهم، إلا أننا يومًا ما سنخلِّف وراءنا الأماكن التي تشاركناها. لن تعود تناسبنا الملابس التي اعتدنا تبادلها. والمحادثات التي جمعت بيننا عن الرجال الذين يعجبوننا في الجامعة ستتحول إلى محادثات عن فتور الرغبة الجنسية وكيفية الاعتناء بأب أو أم مريضة. إذا تخلَّينا عن الصداقة كلما دب الخلل في حياتنا، قد لا يبقى لدينا في نهاية المطاف أصدقاء كثر.

بعض الصداقات تنسل من بين أيدينا لا محالة. لكن في حالات أخرى، قد تمر شهور أو أعوام حيث يتحتم علينا منح بعضنا بعضًا مساحة للاختفاء، وربما يكون هذا شكلًا من أشكال الحب أيضًا. يساعدني إدراك ذلك على الترفق بنفسي في الأسابيع التي أعجز فيها عن حضور حفل أوَّل عيد ميلاد لطفل أو زيارة مولود جديد لصديقة، وعدم الغرق في حالة حزن. حتى إنني أسمح لنفسي بالانسحاب إذا اقتضى الأمر ذلك حقًّا، عالمة بأن مَن يحبونني سيفهمون أن غيابي لا يعني عدم حبي لهم.

أرى الآن أن الصداقة خيط يربطنا بالآخر. تمر أعوام إذا جذبت فيها الخيط أكثر مما ينبغي أو سحبته أكثر مما يمكن للآخر أن يعطيك في تلك الفترة من حياته، صار الخيط مشدودًا ومتأزمًا ومتوترًا. قد ينقطع حتى. لكن إن استطعت فك قبضتك قليلًا، وترك الخيط مرخيًا من منتصفه، سيحظى كلاكما

بمتسع للتقارب والتباعد. ربما لا نشعر بوجود الخيط يوميًّا بالضرورة، لكنه يظل هناك كلما احتجنا إلى العثور على سبيل العودة بعضنا إلى بعض.

ما دامت العلاقة ذات معنى فلا بد أن تمر بصعوبات. يمكن حتى لأقرب الأصدقاء أن يهمل بعضهم بعضًا أو أن يسيئوا تفسير الأمور، يمكنهم أن يخطئوا القول أو أن يشعروا بالرفض عندما تطرأ التغييرات وتفرِّق بينهم المراحل الحياتية المختلفة. السؤال إذن ليس عن كيفية تجنب تلك الزلات المؤلمة، لكن عن كيفية البقاء صادقين بعضنا مع بعض، بصرف النظر عن الزلات. في النهاية، كما أخبرتني سوزي أورباخ في المحادثة التالية: «يكمن جزء من النمو في اعتياد خيبات الأمل والتخلي عن الفوقية والكف عن رؤية نفسك محور العالم. أنت محور ***عالمك***، لكنك لست محور ***العالم***». هذا أمر نسيته في أثناء محاولاتي الحمل. لم يكن حتى التقطت الهاتف في نهاية العام أن أدركت أنني لم أنتبه لصراعات صديقاتي: وحدة الأمومة، أو تفكك علاقة إحداهن. غرقت في واقعي ولم أطفُ على السطح لفترة كافية بحيث أرى واقع أي أحد آخر.

صحيح بالطبع أننا بحاجة إلى أصدقاء يقاسموننا تجارب الحياة. لكنني أعتقد أن ثمة جدوى في الحفاظ على إيقاع الصداقات البعيدة أيضًا، حتى وإن ذكَّرتنا بالحميمية اليومية التي فقدناها. لأن الحياة تسلبنا أناسًا طوال الوقت. قد يرحل عن عالمنا الزوج أو الزوجة التي نقاسِمها كل شيء. قد ينتقل الأصدقاء الذين نراهم كل أسبوع إلى مدن جديدة، وربما حتى إلى بلدان جديدة. يغير الزملاء وظائفهم. يغادر الأطفال المنزل. يموت الآباء في وقت أبكر مما ينبغي. وعندما تحدث أي من هذه الأمور -أو جميعها-، قد نشعر بالامتنان لأننا تحملنا رتابة مجموعات الدردشة على تطبيق «واتساب» وتواريخ المتابعة، تلك اللفتات الصغيرة التي حافظت على صداقة لم نعد نحتاج إليها، كي تحيا لتدعمنا ونحن في أمس الحاجة إليها. ولا ينبغي لذلك أن يكون الدافع الوحيد لبذل جهد -فهو دافع أناني بعد كل شيء- لكن من المفيد أن نتذكره، بين الحين والآخر، عندما يجافينا النوم أو ينهكنا العمل ويكون الخيار الأسهل أن نسمح للصداقات بالذبول. لأن يومًا ما، ونحن نسير في الحديقة برفقة صديق يمكنه النفاذ إلى نسخة أقدم منَّا، ونجد شيئًا

سخيفًا نضحك عليه معًا تحت شمس أبريل، قد ينقذنا ذلك، أو ينقذه، بطريقة بسيطة ما.

واليوم مثلما أقدِّر الصداقات الجديدة التي هي -في هذه الفترة من حياتي- حاضرة ونشطة، أرى البُعد في الصداقات القديمة تذكيرًا بقوتها. لأنك حينما تشعر بطاقة القُرب بينك وبينهم، **رغم** المسافات؟ عندما تبدي أنت -أو هم- لفتة صغيرة تذكرهم بأنكم ما زال يفهم بعضكم بعضًا عن بعد؟ فكأنك بعثتَ إليهم بشعاع من نور. لاحظت ذلك بعد أن بكيتُ قدوم الدورة الشهرية في حوض الاستحمام ذات صباح، عندما فتحت درجي وارتديت الجورب الذي اشترته لي ماريسا والذي طُرِّزَت عليه عبارة «go go go»، وشعرت بأنها تحفزني لبدء يومي. ثم عندما كتبت لي جين فجأة لتقول: «أردت فقط أن أخبرك أنني **على يقين** من أنك ستصيرين أمًّا. فلتثقي بيقيني». ثم مرة أخرى عندما أرسلتُ لها تصميم الغلاف الأوَّلي لهذا الكتاب فأجابت برسالة نصية تقول فيها: «يذكرني هذا اللون بأحمر شفاه قديم لك». صدى خافت لذكريات مشتركة، من وقت كنتُ فيه معروفة لأحدهم.

نمر جميعًا بأوقات تتسل فيها المسافات إلى الصداقة ويبدو الانسحاب سهلًا. ربما لأننا إذا قررنا الاستسلام التام، سنشعر بسيطرة أكبر. من الأصعب بكثير أن نبقى صامدين، أن نثق بالحب الذي بيننا، أن نقبل بالثغرات التي توغلت في معرفة بعضنا ببعض، ثم نواصل بذل الجهد على أية حال. لكن عندما نفعل، نجد الهدية الأعظم: أنه لا يزال هناك، الحب، ساطعًا بيننا، على الرغم من كل شيء.

***

في الجزء الأول من هذا الكتاب، استكشفنا مع كانديس كارتي وليامز رومانسية الصداقة النسائية. لكن لأعامل هذا النوع من الحب بالاحترام الذي يستحق، علمت أنني، مثلما فعلت مع الحب الرومانسي، بحاجة إلى خوض الجوانب الأكثر فوضوية للصداقة أيضًا. وهو ما يقودنا إلى الغيرة.

لم أعرف كيف أعبر عن مشاعري المزعجة لصديقاتي، أو حتى إن كان يجدر بي ذلك. لكنني علمت أن الأجوبة موجودة لدى سوزي أورباخ، المعالِجة النفسية التي قضت أكثر من أربعين عامًا تغوص في العوالم الداخلية

لمرضاها - بمن فيهم الأميرة ديانا-. وصفت صحيفة «النيويورك تايمز» سوزي بأنها «ربما أشهر معالجة نفسية تؤسس عيادة في بريطانيا منذ سيجموند فرويد». في عملها محللة نفسية وفي كتبها (من «*Bodies*» إلى «*Fat is a Feminist*» إلى «*In Therapy*»)، تلج سوزي في صميم مخاوفنا ورغباتنا، نقاط ضعفنا وأمانينا وحقائق عن أنفسنا ربما نحاول التعايش معها بالفعل لكن لم نستوعبها بعد. كانت أعمالها التي تدور حول الغيرة، خصوصًا كتاب «*Between Women: Love, Envy and Competition in Women's Friendships*» (الذي شاركت في كتابته مع صديقتها لويز إيخنباوم)، هي ما أقنعتني بمهاتفتها لخوض مناقشة صادقة حول تعقيدات حب الصداقة. لم تأخذ محادثتنا منحنى عاطفيًّا. وإنما استكشفت ازدواجية الصداقة: مرها وحلوها.

الغيرة في الصداقة، مع سوزي أورباخ

ناتاشا لن: عندما يمر الأصدقاء بمراحل حياتية مختلفة، قد يشعرون بالرفض أو الهجر عندما تتغير علاقتهم. كيف يمكننا تقوية صداقاتنا خلال تلك المنازعات؟

سوزان أورباخ: في الصداقة اختلافات كثيرة يصعب التعامل معها: إذا حقق أحد الصديقين العديد من «النجاحات» في العمل ولم يفعل الآخر، على سبيل المثال. أو مسألة الأطفال، التي يمكن أن تُحدِث فجوة كُبرى. أحيانًا يمر المرء بتغيير كبير ومؤلم فتواكبه الصداقة، وفي أحيان أخرى لا يحدث ذلك فتكون الخسارة موجعة. قد تكون قريبًا من أحدهم، ثم يُشعرك صديقه الجديد أو علاقته الرومانسية أو وظيفته بالاستبعاد، مما يجعلك تنسحب. قد يقل معدل اتصالك بصديقك أو إرسالك الرسائل النصية له، وسرعان ما تجد نفسك خارج حياته. في حالات كهذه، عليك أن تقرر إن كان هذا الصديق شخصًا ترغب في وجوده بحياتك، وإن كان كذلك، عليك أن تمد له حبل الوصل وتنعش العلاقة مجددًا.

لن تنفك هذه التحديات أن تظهر، لأننا نشعر بالتهديد عندما يطرأ تغيير على شخص نعرفه جيدًا، تمامًا مثلما هو الحال في العلاقات الرومانسية.

لكن إذا كانت الصداقة قوية، يمنح الصديقان لبعضهما مساحة للتطور بطرق جديدة وغير متوقعة، بدلًا من التشبث بالنسخة القديمة التي كانا عليها في الماضي. في بعض الأحيان، قد يتطلب الأمر منك أن تقول لصديقك: «في الواقع، لم يعد يراودني هذا الشعور تجاه كذا»، بدلًا من تركه يضع افتراضاته حول شخصيتك الحالية بناءً على ماضيكما المشترك. ينحرف مسار الحب، سواء في الصداقة أو في العلاقات الرومانسية، عندما ننسى أن نخبر الآخر من نكون وننسى أن نسأله عمن يكون. على كلا الصديقين أن يواصل معرفة هُوية الآخر وقبولها في الحاضر.

قد نشعر بالغيرة من صديق على الرغم من سعادتنا لأجله. فكيف لنا أن نقبل تلك المشاعر ونتجاوزها؟

ما الغيرة إلا قشرة خارجية، أما ما نشعر به حقًّا فأشد تعقيدًا. ثمة غيرة تشعر بها تجاه شخص يمتلك شيئًا ترغب فيه (شد ما أتمنى لو أغدو ناجحة أو أن أنجب طفلًا أو أن أحظى بعطلة رائعة، مثلًا) لكن على المستوى الأعمق، أعتقد أن الغيرة إنما تخبرنا بأن النساء غالبًا ما يشعرن بالإحراج أو الخزي من احتياجاتهن ورغباتهن العاطفية الخاصة. لقد بُرمِجنا على ذلك منذ مئات السنين. ولهذا السبب صارت الغيرة جزءًا من الطريقة التي تفهم بها المرأة نفسها: يمكنها أن تسقِط ما ترغب فيه على الآخرين، لأنها تشعر بأن تفعيل رغباتها الخاصة غير جائز. على سبيل المثال، على الرغم من أن النساء الآن قد تعلَّمن أن يكن طموحات، فذلك لا يعني وجود البنية النفسية الداخلية اللازمة للسعي وراء ما يرغبن فيه. وهكذا تصبح الغيرة التي يسقطنها على الأخريات علامة على وجود شيء يرغبن فيه لكن لا يستطعن الحصول عليه بأنفسهن. إنه دلالة على رغبتك، لا على شعور فعلي بالغيرة من الآخر. إنه يخبرك بما ترغبين فيه.

ذلك مثير للاهتمام، لأن الغيرة شعور مزعج. لكن لماذا نجد شعور الغيرة أسهل من مواجهة ما نرغب فيه بشجاعة؟

لقد صارت رغباتنا مخفية ومحظورة لدرجة أننا لم نعد حتى على دراية بها على مستوى الوعي. قد تحتج بأن الناس يرغبون في أن يصيروا أغنياء ومشاهير، وأن تلك الرغبات مرئية. لكن لا علاقة للرغبات المادية في الغالب بالاحتياجات العادية للصلة والفهم، أو بحاجة الإنسان إلى أن يُرى، ويُعرَف، ويُقدَّر، ويُسمَع. إن الرغبة في الشهرة أو النجاح هي بطريقة ما ستار، يحجب حقيقة أن الناس لا يعرفون حقًّا كيف يقبلون الرغبات الأساسية الأهم أو يعترفون بها. قد يبدو في الظاهر أنك تشتهي المكانة أو شراء سيارة ما، في حين أن ما تخشى أن ترغب فيه في الحقيقة هو أن يقدرك الآخرون لشخصك. لذلك صرنا بدلًا من ذلك نقيِّم أنفسنا بالمقارنة مع أصدقائنا أو زملائنا.

وفيم الضرر لو أبقينا شعور الغيرة سرًّا؟

في أنه يتفاقم. لا يدعك تدرك أن وراء الغيرة شيئًا يمكن أن يكون مثمرًا. هبي أننا صديقتان، وغِرتُ من قدرتكِ على فعل أمر ما. إذا استطعت أن أسائل نفسي: «ما الذي تمتلكه هي ولا أستطيع نيله بنفسي؟»، فبدلًا من شعور العجز والغيرة، ربما أمكنني أن أخبرك أنني أشعر بنقص في كذا وكذا وأحتاج إلى المساعدة. هذا أمر يصعب فعله. لكنه مفيد أيضًا، لأنك ستمرين بأوقات يغيب فيها تناغمك مع أصدقائك لا محالة، وسوف تؤذيك تلك الأوقات إن كنتِ قد اعتدتِ التناغم معهم لفترات طويلة من حياتك. بمجرد التفوه بتلك الكلمات، فإن الشيء المذهل فيما يتعلق بالأصدقاء هو أنهم -في غالب الأحيان- سيرغبون فعلًا في المساعدة. الناس يرغبون في العطاء، لا السلب والحرمان.

ماذا لو كنتِ على الجانب الآخر، وصرتِ الطرف الذي يتعرض للغيرة، فكيف ستتلقين تلك العاطفة من صديقتك؟ لأن ذلك يمكن أن يكون مزعجًا بالقدر نفسه.

إذا قال لي أحدهم شيئًا أجيب: «نعم، حالفني الحظ كثيرًا». لأن تلك هي الحقيقة، أمور كثيرة في الحياة تعتمد على الحظ -مثل العائلة أو الطبقة الاجتماعية أو المنطقة التي تولد فيها- ومن المفيد الاعتراف بذلك.

عندما كنت أحاول الحمل بعد التعرض للإجهاض، كان من الصعب عليّ البقاء برفقة الصديقات اللواتي كن حوامل أو اللواتي لم يبدُ عليهن التفهم، رغم أنني لم أتوقع منهن ذلك. هل تعتقدين أن من الضروري في بعض الأحيان التنحي قليلًا عن الصداقة عندما يراودنا هذا الشعور؟

بالنسبة إلى بعضهم يمكن لصُحبة صديق يملك ما يرغبون فيه أن تمنحهم الأمل، لكن بالنسبة إلى آخرين، قد يؤلمهم الأمر أكثر مما ينبغي. أفهم ذلك، لأنني عندما عانيتُ الإجهاض آلمني ألا يعرف الناس كيف يؤازرونني. لا أقصد أصدقائي المقربين، الذين كانوا رائعين بالطبع، وإنما أقصد من عددتهم أصدقاءً جيدين ولم يهاتفوني. لم يدروا ما الذي ينبغي لهم فعله. إنه نوع من العجز، ألا يعرفوا كيف يقولون: «يؤسفني بشدة ما جرى لك». لم يُجدِ تجنب الناس نفعًا بالنسبة لي، لكنني أتفهَّم لما قد يكون مجديًا بالنسبة إلى آخرين. ولك كل الحق في فعل ذلك، ما دمتِ على دراية بما تفعلينه وبسببه.

هل ثمة أوقات يجدر بنا فيها السماح بالبُعد في الصداقة؟ أم أن حريًّا بنا في تلك اللحظات أن نبذل جهدًا أكبر لمد جسور العودة؟

يتباعد الصديقان في بعض الحالات لفترة وجيزة. إذا صارت صديقتك أمًّا، وما لم تكن تجربتها فريدة من نوعها، فسوف تنشغل برعاية وليدها -عدد ساعات نومه ومقدار الزيادة في وزنه وجودة غذائه- ويمكن لذلك أن يجعل صديقة بلا أطفال تشعر بالهجر. قد يحدث العكس أيضًا: فبعد أن أنجبت امرأة أعرفها طفلًا وهي في السابعة والثلاثين من عمرها، قالت لها صديقتها: «لا أرغب في رؤيتكِ مع طفلكِ، ولا أرغب في معرفة أي شيء عن طفلكِ».

صحيح أن المرء قد يعجز حين يمر بتلك التغيرات الحياتية عن مواكبة ما يجري مع الآخرين. لكنه يجيد فعل ذلك مع تقدمه في العمر، على ما أعتقد. يتعلم أن مشكلة أحد الأصدقاء لن تحظى بالأسبقية على مشكلته، تظل كلتا المشكلتين ظرفًا صعبًا قائمًا بذاته. يصعب رؤية ذلك وأنتِ شابة، لأنك تخوضين تغيرات معينة لأول مرة وتواجهين عقبات هائلة من أجل خلق هُوية

تخصك في هذا العالم. وبالطبع يمكنكِ تكوين صداقات جديدة مع أناس يمرون بمواقف مماثلة. على سبيل المثال، عندما يصبح المرء أبًا، يظل يحب أصدقاءه القدامى لكن لأن التجربة مضنية حتى النخاع، قد يشعر بالرغبة في صحبة أناس لديهم أطفال مثله بحيث يمكنه تجاوز الجوانب الرتيبة معهم. لكن ذلك لا يعني أنهم سيكونون أصدقاء للأبد، فلم تكن بيني وبين الأمهات اللاتي كنت ألتقيهن عند بوابات المدرسة صداقة طويلة الأمد. لكنهن كُنَّ مع ذلك في غاية الأهمية والروعة في تلك الظروف.

ثم هناك أيضًا الناس الذين ينجرفون بعيدًا مع تغيرك ونموك، ربما لأن اهتماماتكم أو آراءكم السياسية أو عواطفكم لم تعد تتلاقى بما يكفي في أوقات الصحو أو الأوقات التي لا تكافحون فيها جنبًا إلى جنب. ولا أعتقد أن ثمة ما يدعو للخجل في ذلك أيضًا.

من أجل إفساح المجال لتلك المراحل، هل ينبغي لنا العمل على إدخال مفاهيم الاستقلالية والاكتفاء الذاتي، جنبًا إلى جنب مع الاعتمادية، في الصداقة، تمامًا مثلما نفعل في العلاقات الرومانسية؟ وفهم أن أصدقاءنا لا يستطيعون تلبية جميع احتياجاتنا؟

بالضبط. أعتقد أن الروابط القائمة على الاستقلالية هي ما يجب أن نسعى لأجله في الصداقة: عندما يكون كلا الصديقين مستقلًا وفي الوقت ذاته متصلًا بالآخر، فيتمكن من الشعور بكمال ذاته. الأمر يتعلق بمقاومة عالَم المنافسة البالي، وتعلم الاعتراف بمشاعرنا الفردية، مهما بلغت من قبح. يتعلق بمعرفة أن تجاربنا في الدنيا تختلف عن تجارب الآخرين، بدلًا من البحث عن التشابهات فحسب. تطفو الكثير من المشاعر السلبية التي تحدثنا عنها في الصداقة لأن النساء يردن مساحة في العالم لتطوير ذواتهن، للرغبة فيما يرغبن فيه، للعثور على استقلاليتهن. والواقع أن باستطاعتهن السعي وراء تلك الأمور بينما يحببن ويدعم بعضهن بعضًا، بدلًا من التنافس لنيلها. باستطاعتهن دعم خيارات بعضهن (سواء أردن أن يصبحن أمهات أم لا؛ أن يعطين الأولوية للعمل أم لا) والتعاطف مع الاختلافات في أوضاعهن (إذا كن عزباوات أو مرتبطات، على سبيل المثال). إذا استطاعت الصديقات فعل ذلك،

أمكنهن أن يرى بعضهن بعضًا على ما هن عليه وأن يشعرن بالاطمئنان في علاقتهن في الوقت ذاته.

إذا كان ذلك هو ما يجب أن نطمح إليه، فكيف نعمل على أن نكون مستقلين عن أصدقائنا ومتصلين بهم في آن واحد؟

ثقافتنا تصعِّب الأمور، لأنها تفترض أن يكون الجميع في غاية السعادة طوال الوقت اللعين، وهذا ليس من شيمنا، لقد ابتُلي البشر بمختلف المشاعر. بالنسبة لي، يبدأ ذلك من التخلي عن وهم أن كل شيء على ما يرام أو على أحسن ما يرام طوال الوقت، حتى يتسنى لنا إيجاد وسيلة أصدق وأكثر تعقيدًا للتحدث عن مشاعرنا. علينا التوقف عن التظاهر بأن حياتنا مثالية. بعدها سيصير من السهل بالنسبة إلينا أن نقول: «أنا سعيد لأجلك، لكنني أجد ذلك صعبًا حقًّا لأنني أمر بوقت عصيب». أما في الوقت الحالي، فأعتقد أن الطبيعة المصطنعة للطريقة التي ينبغي لنا التصرف بها تعني أنه، عندما يتعلق الأمر بالأصدقاء المقربين، يصعب أن نحظى بمساحة لمشاركة التنويعة الكاملة للمشاعر. وعلى المرء أن يفعل ذلك لكي يصير مستقلًّا ومتصلًا في الوقت نفسه. من المهم أن ندرك أن الصداقة تتضمن الأمل والحزن والحب وخيبة الأمل والمنازعة والمتعة والكثير من المشاعر الأخرى.

هل تعتقدين أن ظهور حياتنا بشكل أكبر على وسائل التواصل الاجتماعي قد أزَّم مشكلة التنافس في الصداقة؟

لا ريب في ذلك، لأن العالم الافتراضي يقلل من واقعية الأمور. يمكن للقاء الجسدي مع أحدهم أن يحطم الانطباعات الخاطئة، فتدرك أنه في الحقيقة كريم أو مراءٍ. أو تكتشف أن لديه مخاوفه ونقاط ضعفه الخاصة. بينما لا يمكنك حقًّا معرفة ذلك من خلال منشور على «إنستجرام»، حيث لا شيء سوى الجمل الإنشائية.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

للحب أنواع مختلفة. هناك حب الصداقة، حب الأطفال، الحب عبر الأجيال، الحب الرومانسي، حب العمل، حب الطهي. أتمنى لو كنت أعرف مدى ضخامة تلك الكلمة، ومدى رحابتها، وكم تحمل من مفردات مختلفة، وكم النعم الاعتيادية التي يمكن للناس أن يهدوها بعضهم لبعض.

***

علَّمتني سوزي أن تقاسم الماضي يمكن أن يكون شيئًا جميلًا وفي الوقت نفسه محبطًا. إنه يعني أن لدى الأصدقاء القدامى لغة نوستالجية يمكن اللجوء إليها، ذكريات تتيح لهم النفاذ إلى نسخ مختلفة من بعضهم، نسخ لا يمكن لشخص جديد بلوغها. لكنه يعني أيضًا أننا إذا تغيرنا، لن يفهم أصدقاؤنا بالضرورة أننا لم نعد الشخص الذي كنا عليه الشهر الماضي، أو العام الماضي، أو منذ عقد من الزمان. ولا ينبغي لنا أن نتوقع ذلك منهم. نحن من يجب أن نخبر أصدقاءنا من نحن، وأن نتحلى بالفضول إزاء من هم عليه اليوم أيضًا.

في بعض الأحيان يمكن لذلك الحوار المستمر أن يتضمن مشاركة أمور مؤلمة. مثل قول: «أنا فخور بك بما أنجزتَه في مسيرتك المهنية، لكن ذلك يذكِّرني أحيانًا بالصعوبات التي أواجه في مسيرتي». أو: «من الرائع أن أراك سعيدًا في علاقتك، لكنني أشعر في كثير من الأحيان بأن لا مكان لي في حياتك». أو كما في حالتي: «أحب أن أرى صور طفلك، لكنها تذكرني أيضًا بمدى حزني بسبب عدم الحمل». جعلتني سوزي أدرك أن الغيرة لا تنبع فقط من الرغبة فيما يملكه الآخرون. بل إنها قد نمت في الواقع من خوف من التخلُّف عن الرَّكب، من الوحدة.

قد يتضمن هذا الصدق في الصداقة أيضًا الاعتراف بأن الحظ حالفنا بما لا يقاس، ومد حبل الوصل للصديق الذي يخوض فترة صعبة من حياته. لن يحدث هذا من تلقاء نفسه. علينا أن **نجعله** يحدث، بصبر وكد، ومن دون زهو. إذا استطعنا ذلك، ربما نرى معجزة الصداقة: قدرتها على تذكيرنا بأننا لسنا وحيدين، حتى وإن بدا أن الحياة تفرِّق بيننا.

***

عندما دخلت العقد الثالث من عمري، بدأت ألحظ الثغرات الموجودة في معرفتي بصديقاتي، مثلما حدث في منزل جين. فقبل خمسة عشر عامًا، كنت أعرف ما تحويه الأدراج بجانب أسرَّتهن، أي نوع من مزيلات العرق يستخدمن، أي أسطوانات في سياراتهن تعلوها الكثير من الخدوش بحيث لا يمكن تشغيلها من دون تقطيع. والآن صار لديهن أطفال لا أعرفهم، بل وأنسى أعمارهم أحيانًا. أغانٍ على هواتفهن الذكية لم أسمع بها من قبل وشركاء حياة لا تعدو معرفتي بهم أن تكون مهذبة وسطحية. انسلت جوانب المعرفة هذه من الصداقة بتدرج وهدوء بالكاد أحسست به، حتى اختفت تمامًا.

لكن كما علَّمتني سوزي، فإن الاستقلالية جزءٌ من عملية النضج. لذلك أردت أن أعرف، كيف يبدو الحفاظ على الحميمية عندما يكف الطرفان عن العيش في الشقة نفسها، في المدينة نفسها، بالأولويات نفسها؟ ولماذا يبدو الصدق مع أصدقائنا، الذين في العادة يعرفوننا بأقصى درجات الحميمية، فعلًا ينطوي على انكشاف؟ للعثور على الأجوبة، تحدثت مع الكاتبة والصحفية ومضيفة البودكاست، دولي ألدرتون.

في مذكراتها الأكثر مبيعًا على قائمة «الصنداي تايمز»، «*Everything I know About Love*»، حوَّلت دولي صداقاتها مع النساء إلى قصة حب رأى فيها الآلاف منا أنفسهن. صورت ما لا نجده إلا في قلة من الكتب: الحميمية الشديدة التي تنشأ بين صديقين يلتزم بعضهما بحب بعض. كانت أيضًا شخصًا استكشف أغوار الصداقة، ليس فقط في أعمالها، لكن أيضًا في حياتها - سواء كانت تكتب مقالًا في الصحيفة أو تجلس أمامك في أحد المطاعم. فمن عساه أفضل منها لأهاتفه من أجل مناقشة صادقة حول تحديات ومكافآت الحفاظ على الحب في الصداقة وإدامته؟

جمال الانكشاف في الصداقة، مع دولي ألدرتون

ناتاشا لن: بعد أن قرأت مذكراتك شعر جزءٌ مني بالحزن، إذ رأيت تلك الفترة الساحرة في العشرين من عمري حيث كانت صداقاتي رومانسية وعميقة، بيد أنني رحلت عن تلك الفترة من حياتي. في الثلاثين من عمري تغيرت الصداقة، صار لدى بعض

أصدقائي أطفال، ومرض آباء بعضهم، وانتقل بعضهم للعيش في أماكن بعيدة. لذلك أتساءل إن كنتِ أيضًا لاحظتِ تغييرًا في صداقاتك بين وقت كتابتك لهذه المذكرات والوقت الحالي؟

دولي ألدرتون: بلا شك. كنتُ في الثامنة والعشرين وقت كتابتي لتلك المذكرات، وفي الفعاليات التي تلت نشرها، كانت النساء في عقدهن الثالث أو الرابع أو الخامس أو السادس يرفعن أيديهن بالموافقة قائلات: «نحن نؤمن بأنك تؤمنين بما تقولينه عن عهد الولاء التام الذي أخذتِه على نفسك للنسوة في حياتك. لكن عندما تكنَّ في الثامنة والعشرين من عمركن ولم تحظَ أي منكن بالأطفال وتعشن جميعًا على بعد ثلاث حافلات كحد أقصى من بعضكن، يسهل قطع وعدٍ كهذا». عندما تتخطين عشرينك سرعان ما يُفرَش طريق صداقاتك بالعقبات، مما يصعب عليكِ الحفاظ على تلك الرابطة وعلى الانكشاف المتبادل بينكن. تحدثت فيبي والر بريدج عن كيف أنكِ تقضين العشرين من عمرك في محاولة اكتشاف من أنتِ، ومن ثم بحلول الوقت الذي تنتهين فيه من نحت هُويتك تقل مشاركتك الأمور مع الآخرين، لأن المخاطر صارت أكبر. أومن بصحة هذه النظرية، فالمرء بالفعل يقضي عشرينه في محاولة معرفة أي الوظائف تناسبه، أي الاتجاهات السياسية يتبنى، أي جزء من العالم يرغب في العيش فيه؛ ويفعل ذلك مع عصبة من الإخوة والأخوات. فيصنع هُوية نصفها في جماعة والنصف الآخر بمفرده. ثم عندما يصل إلى الثلاثين من عمره، يتعيَّن عليه أن يفصح عمن سيكون من الآن فصاعدًا. إما «أنني شخص ينوي العيش في الضواحي» وإما «أريد أن أكون ربة منزل» وإما «أرغب أن أعاود التدرب وأن أبدأ مسيرة مهنية جديدة». تتماسك هُويته. ويتعين عليه الدفاع عن هذا الصرح الذي يمثله، فقد فات الأوان ولم يعد من سبيل إلى تغييره. بمجرد أن يفصح عنه يبدو من الخطير أن يقول شيئًا من قبيل: «لا أدري إن كنتُ محقة في زواجي بهذا الرجل» أو «لست متأكدًا إن كانت وظيفتي تسعدني». من المخيف الاعتراف بذلك في علاقة قائمة على الصدق والانكشاف مع أحد المقربين، مقارنةً بعقد العشرين حيث كل شيء قابل للتغيير. ولكل هذه الأسباب يصبح من الأصعب السماح للناس بدخول حياتك والسماح لنفسك بالتشكيك والانكشاف. يزداد الخطر المحتَمَل.

هل انقطاع الأصدقاء عن الوجود في حياة بعضهم اليومية سبب آخر لجعل الأمور أصعب؟ فالمرء في العشرين من عمره لا يكون مضطرًّا إلى بذل مجهود كي يشارك أصدقاءه أخباره؛ هم شاهدون عليها. بينما مع تقدمه في العمر يصعب أن يُطلِع أصدقائه على أحداث حياته. على سبيل المثال، أدركت مؤخرًا أنه على الرغم من أنني وصديقاتي في الجامعة كنا مُقربات للغاية، لم أعرف أطفالهن، ولا هُن عرفن دان بالطريقة التي عرفت بها أزواجهن، الذين قابلتهم عندما كنا أصغر سنًّا. ثمة مساحات شاسعة من حياة بعضنا الآن لم نشهدها.

بالضبط. تنتقلين من أعوام تضافرت فيها تفاصيل الحياة لدرجة أنكِ كنتِ تعرفين الطعام الذي يسبب الانتفاخ للآخر، إلى فترات لا ترينهم فيها إلا بضع مرات كل عام. الفكرة المتعلقة بالأطفال مثيرة للاهتمام، لأن ثمة سردية ثقافية تقسِّم النساء في الثلاثين من عمرهن إلى أمهات وغير أمهات. وقد حدث أن التغير الأكبر كان في علاقتي بصديقاتي المقربات اللواتي أنجبن. حتى إذا كنا ثقافيًّا، من الناحية الأكاديمية التقدمية، لا نعتقد أن تربية الأسرة أهم ما يمكن للمرأة أن تفعله بحياتها، إلا أن تلك الفكرة ما زالت متجذرة ومغروسة فينا. كانت لأمد طويل الإنجاز الأعظم الذي يمكن لأي امرأة أن تحققه في تلك الفترة من حياتها. وبسبب صعوبة محاربة تلك الفكرة، العديد من النساء اللاتي أعرفهن من العزباوات أو غير الأمهات، واللاتي يحاولن التعاطي مع صديقة أنجبت أطفالًا، قلن لي في مرحلة ما: «أشعر كما لو أنها تعتقد بأن حياتي ليست بأهمية حياتها». الصعب أنه بسبب قدسية الأمومة، وبسبب أنها تعد تحولًا استثنائيًّا في حياة المرأة من الناحية الجسدية والنفسية والمنزلية والمهنية، فإننا دائمًا ما نسمع عبارة: «ليس لامرأة لم تنجب أطفالًا أن تتخيل كيف يكون الوضع». فإذا مرَّت صديقة لي بتلك التجربة، من واجبي كإنسانة تحبها أن أبذل قصارى جهدي لإبداء تعاطفي قدر المستطاع وأن أوسع أفق خيالي، لأن ذلك هو ما تستحقه هذه المرأة، فهي تمر بالتجربة الأكثر جنونًا في حياتها. المشكلة أن ذلك اللطف قلما يمتد ليشمل النسوة اللواتي لم ينجبن أطفالًا.

أعتقد أن هنا مكمن الخلل والإحباط، لأن الأمر يبدو كأننا نسمح بالتحول للنساء اللواتي أنجبن، لكننا لسنا ماهرين بالقدر نفسه في فهم النساء اللواتي لم ينجبن، والتغيرات والتكيفات والمخاوف الهائلة التي هي جزء من حياتهن اليومية. هنا يصير الأمر صعبًا، عند إفساح مجال التغيير داخل الصداقات النسائية عندما تبدأ بعضهن في الإنجاب وبعضهن الآخر لا: إذ يتعين على النسوة اللاتي لم ينجبن أو ليس لديهن أطفال، أن يبذلن الكثير من الوقت والاحترام والمراعاة تجاه التغيرات التي تمر بها الأمهات، ولا يُرَد ذلك بمثله في أغلب الأحيان.

مررت بلحظات بكل تأكيد، خلال معاناتي مع الحمل، اضطررت فيها إلى الانسحاب من صداقات معينة مع أمهات. لكن عندما تحدثت مع أولئك الصديقات في وقت لاحق، أدركت أنه حتى وإن بدت حياتهن في الظاهر كل ما تمنيته، فقد كانت لديهن صراعاتهن الخاصة التي لم أكن موجودة للاستماع لها.

أنتِ معذورة في ذلك، لأن القصة النموذجية التي تُروى لنا عن المرأة هي أنها تتزوج وتنجب أطفالًا وعندئذ تختفي مشكلاتها. تلك خرافة ضارة للعديد من النساء. كنت أتحدث مع امرأة متزوجة ولديها طفلان، وبدا من الخارج كما لو أنها تحوز كل ما أرغب فيه. أعتقد أنها استطاعت أن تدرك أن ثمة قلقًا وخوفًا يلازمانني، على مستوى ما، بشأن ما إذا كنت سألتقي رجلًا وأكوِّن أسرة. فقالت: «عيشي واستمتعي بتلك الحياة الجميلة التي لديك كما هي الآن. إنها لا تُقدَّر بثمن، وليس لديك فكرة كم أشتاق إلى وقتٍ كان باستطاعتي فيه الاستيقاظ والكتابة لخمس ساعات من دون انقطاع». قد يبدو الأمر مبتذلًا، لكنني أعتقد أن الحقيقة تكمن في أن النساء عندما يبدأن في الإنجاب، تكون التجربة في بعض الأحيان مؤلمة وضاغطة وخانقة ومملة ووحيدة للغاية. وأن الحقيقة الجوهرية الأخرى أن من المؤلم والضاغط والخانق والباعث على الملل والوحدة بشدة أن ترغب المرأة في تكوين أسرة ولا يتحقق مرادها. لا تجربة بين الاثنتين أصعب أو أشد ألمًا من الأخرى. عندما نحرر أنفسنا من

فكرة مَن تستحق أكبر قدر من الأسف، أو من اتخذت أفضل قرار، ونسمح لتلك الآلام بالتعايش جنبًا إلى جنب؟ فذلك في رأيي مفتاح الحميمية في الصداقة.

بدأت أعتقد أن هناك فصولًا في حياة المرء حيث تتشابك صداقاته، وأخرى حيث تنفصل. لذلك، ربما حري بنا، إلى جانب الانكشاف أمام أصدقائنا القدامى، أن نتقرب من أناس جدد عندما تتلاقى مصائرنا مع مصائرهم؟

بكل تأكيد، والفارق الرئيس بين مكاني الحالي ومكاني حينما كتبت المذكرات هو أنني كنتُ فيما مضى فتاة تخاف الهجر والضياع والوحدة وانعدام الحب. أعتقد أن ذلك لأن عشرينات العُمر فترة مشحونة، حيث تقضي عقدًا بأكمله في التكيف مع حقيقة أنك صرت بلا أبوين. لقد أمضيت تلك السنوات في تكوين أسرة بديلة مع أصدقائي، فاستطعت بذلك الخروج وخوض مغامرات جامحة ومثيرة، من الناحيتين الإبداعية والعاطفية، عالمة بأن لدي ذلك الكيان الذي يمكنني دائمًا العودة إليه. لكن تلك ليست مهمة أصدقائك.

الآن صرت مرتاحة أكثر حيال قلة مرات الحديث مع الأصدقاء ولقائهم، أو كم الوقت الذي يقضونه مع شركائهم وليس معي. لقد أحاطني أمان ومتانة محبتهم الثمينة لي، وأعلم أنه، على الرغم مما تقتضيه من عمل، فهي أيضًا محبة لن تذوي أبدًا. تكمن الصداقة الحقة في ترفق بعضكم ببعض، والعلم بأن الحياة بمدها وجزرها ستحملكم إلى مختلف الأماكن، وأنكم ستجدون سبيل العودة إلى بعضكم عند نقاط مختلفة على طول الطريق.

الأمر يشبه ما يحدث في الحب الرومانسي، بطريقة ما، حيث يتعين عليك أن تتقبل أن الآخر ليس مسؤولًا عنك. بيد أن تقبُّل البُعد في الصداقة يتطلب منك التخلّي عن أحد جوانبها. أتساءل إن كانت مقابل هذا الفقد أمور أخرى نجنيها؟

تبدئين في الشعور بديمومة الصداقة بطريقة مؤثرة جدًّا. شد ما يؤثر في أن الفتيات اللاتي ذهبت إلى الجامعة معهن، واللاتي في مرحلة ما كن

صديقات جدد، صرن الآن أناسًا يعرفونني منذ كنت مراهِقة. تلك الصفقة الاستثنائية -حتى وإن اقتضى الأمر أن تتغير مع تقدمي في العمر- تجعلني أشعر كما لو أني أجني شيئًا، بدلًا من أن أخسره. مررت بانفصال في الثلاثين من عمري، وراسلت الفتيات في اليوم التالي أقول: «لقد انفصلنا ليلة أمس ويداهمني شعور مروع». ومن الواضح أن صديقاتي أنشأن مجموعة فرعية على «واتساب» ليتناقشن فيما سيفعلنه ومن فيهن متفرغة تلك الليلة. كن مثل وحدة طوارئ عاطفية. اقترحت ثلاث منهن الذهاب إلى حانة كوكتيل. وصلن إلى هناك قبل وصولي وعندما جلست إلى الطاولة، كانت لديهن كأس باردة من المارتيني بالفودكا جاهزة بانتظاري. قلتُ «مرحبًا» ثم انفجرت في البكاء. شد ما كان مؤثرًا أن المرة الأولى التي بكيتُ فيها بسبب فتى قبل ستة عشر عامًا، كانت هؤلاء الفتيات نفسهن هناك إلى جواري يقدمن لي النصيحة والحب. كانت نصيحة من نوع مختلف. كنا جميعًا أناسًا من نوع مختلف. لكن المحبة بقيت. ولا تنفك تزداد عمقًا كلما كبرت في العمر.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب والصداقة؟

ما نتعلمه عن الصداقة ونحن صغار هو أنه إذا بقي كل شيء على حاله، فكل شيء رائع. يصعب الهروب من تلك العقلية عندما تصل إلى سن البلوغ، السن التي تتغير فيها الأمور كثيرًا، طوال الوقت. والواقع أن ذلك التغيير ليس فقط علامة على أن الحياة تسير على ما يرام، بل يضم بين طياته أيضًا حقيقة لا مفر منها: وهي أن دوام الحال من المحال.

أتمنى لو أمكنني العودة إلى النسخة الأصغر من نفسي حينما كنت في الخامسة والعشرين، وطمأنَتها بأن شكل الصداقة سيتغير مرات ومرات على مر الحياة - وذلك أمر طبيعي. لقد قاومت التغيير بطريقة لا ريب قد سببت الضغط لصديقاتي. ربما فرضت عليهن ضغطًا بأن يبقين بنسخة معينة من أنفسهن، وأن تبقى صداقتنا بدينامية معينة، لأن ثبات الشيء بالنسبة لي عنى نجاحه. والآن، لم يعد يرهبني في الصداقة شيء: أن تقول إحداهن إنها ستنتقل إلى الجانب الآخر من العالم، أو إنها ستتزوج، أو إنها ستحصل على

الطلاق، أن تخبرني إحداهن بحملها. لا أستطيع التفكير في شيء يمكن أن يهدد إيماني بصداقاتي. وذلك مكان ألطف بكثير ليستقر المرء فيه.

***

يقول ريلكه: «ليس للرفقة مكان إلا حيثما حمى الرفيق عزلة الآخر وحافظ عليها». أرى الآن كلماته تسري على الصداقة مثلما تسري على العلاقات الرومانسية. في كليهما، تعلَّمت أننا لا نستطيع أن ننتظر من إنسان آخر أن يتحمَّل جميع احتياجاتنا. قد نبكي على كتفه. قد نشاركه حياتنا ومخاوفنا وملابسنا الداخلية. لكن من أجل أن نعيش بهجة هذه العلاقات، علينا إفساح المجال لفردانية الآخر.

في هذه العملية الفوضوية الانهزامية، كما أشارت دولي، من المرجح أن نجني أرباحًا وأن نعاني الخسائر. قد يُستبدل بالتجارب اليومية التي تشاركناها في سن المراهقة وأوائل العشرين شيء أقل ثباتًا، لكنه لا يقل قوةً: وهو معرفة بعضنا بعضًا بعمق يتجاوز المسافة والمساحة والزمن.

لكن كي نسعد بتلك المعرفة، عندما تصعب علينا الحياة -كما يحدث في كثير من الأحيان- علينا أن نجد وسيلة للانكشاف بصدق، حتى وإن بدا ذلك مخاطرة. هكذا نواصل اللحاق أحدنا بالآخر. وربما عند وثوقنا بمتانة صداقتنا، فقط عندئذ، يمكننا أن نقدِّر غناها حق قدره. نقدر الحياة التي تتغير. والحب الذي يبقى. وكيف يواصل احتضاننا.

***

بقدر ما تُقت لأن أصير أمًّا، ظللت أفكر فيما قد تضعه الأمومة من تحديات جديدة أمام الحب. ليالي السهر التي قد لا نتشارك فيها أنا ودان الفراش، أو المكالمات الطويلة مع الأصدقاء التي قد يصير التركيز فيها أصعب في وجود طفل رضيع يبكي في حضني. الأشياء التي قد يتعين عليَّ التخلي عنها -التمشيات العشوائية في أيام الأحد؛ تناول المشروبات عرضًا مع الأصدقاء؛ ممارسة الجنس بانتظام؛ القراءة في الفراش- وكيف قد يتدمر إحساسي بذاتي، أو يتبدل على أقل تقدير، في أثناء ذلك. تساءلت كيف يمكننا، إذا اخترنا أن نصير آباءً، أن نحرص على وجود مساحة للحب في العمل الهادف

والصداقة والرومانسية؟ ما الجوانب التي يمكننا -وينبغي لنا- حمايتها في ذاتنا، وما الجوانب التي سنضطر إلى التخلي عنها. قررت أن أطرح هذه الأسئلة على الكاتبة ديانا إيفانز.

في أعمالها، ولا سيما في روايتها الجميلة «**_Ordinary People_**»، استكشفت ديانا أثر الحياة المنزلية في حياة النساء وإحساسهن بذواتهن. كنت أعرف، من لقاء سابق معها، أن الحفاظ على هويتها -كامرأة، وصديقة، وكاتبة- كان أمرًا قاتلت من أجله في حياتها الشخصية، حتى بعد أن صارت أمًّا لطفلين. لم يكن ذلك بالأمر اليسير، لكنها أدركَت أهميته بالنسبة إليها، ولهذا السبب حمته. أردت أن أعرف كيف.

على الرغم من صدقها حيال جوانب الأمومة الرتيبة، فإن ديانا تتحدث بأسلوب مؤثر عن قوة الحب الأمومي، وكيف يختلف عن حب الشريك أو الصديق أو الأبوين. كما تتحدث عن الطبيعة البشرية، لا للأطفال وحدهم، بل وللآباء الذين يعتنون بهم أيضًا.

كانت محادثتنا هي المرة الأولى التي تقبلت فيها تعدد أوجه الأمومة: ما تحمله من ضجر وجمال، من تضحيات لا تنتهي وهبات تغيِّر شكل الحياة. كما كانت المرة الأولى التي سمحت فيها لنفسي بالأمل في أن أكون ذات يوم أمًّا طيبة لإنسان آخر، حتى وإن شعرت بالاستياء تجاه بعض الأمور التي قد يتعين عليَّ التخلي عنها من أجل إحضاره إلى هذا العالم.

كيف تغير الأمومة الحب، مع ديانا إيفانز

ناتاشا لن: أعلم أن المحافظة على إحساسك بالذات ونحت مساحة للعمل أمران مهمان بالنسبة إليك. فما التحديات التي واجهتك كأم خلال تحقيق ذلك؟

ديانا إيفانز: أصعب تحديات الأمومة بالنسبة لي هو محاولة الحفاظ على إحساس الذات والهوية والاستقلالية أمام هذا الشخص الذي أتى مني، فغيَّر أبعاد حياتي. في بعض الأحيان شعرت كما لو أني ألهث من أجل الهواء، أحاول أن أنأى بنفسي عن جميع متطلبات الأمومة. العائق الأكبر هو أن حياتي

لم تعد تخصني وحدي. اعتدت القول بأن الكتابة هي أهم شيء في حياتي، وآمنت بذلك جملة وتفصيلًا. لكن بمجرد أن رُزقت بأطفال، لم أعد قادرة على قول ذلك. تحوَّلت تلك العبارة شيئًا فشيئًا لتصبح: الواقع أن أطفالي هم أهم شيء في حياتي، وكيف عساي التفاوض حول ذلك؟ كيف عساي تسيير ذلك جنبًا إلى جنب مع حاجتي إلى التعبير عن نفسي كإنسانة مستقلة بذاتها؟ كان هذا صعبًا، لكن الكتابة ساعدتني، لأنها أفردت لي مساحة تتطلب العزلة.

هل صار أطفالك أهم شيء في حياتك بمجرد أن وُلدوا؟ أم أدركت ذلك تدريجيًّا؟

تجلَّى لي الأمر رويدًا. فقد ظللت فترة طويلة بعد أن رزقت بأطفال معتقدة أن الكتابة هي الأساس. استغرق الأمر مني بعض الوقت لتقبل حقيقة أنها لم تعد كذلك والاعتراف بهذه الحقيقة أمام نفسي. أن الحياة تتوقف أمام احتياجات أطفالك وأنهم يصيرون مركز لحظاتك، ومركز الكون. على سبيل المثال، إذا مرض أحد أطفالي تطير بقية الأمور في الهواء، بغض النظر عن مدى انغماسي في الكتابة.

أعتقد أن الحب العميق الذي نشعر به تجاه أطفالنا هو ما يجعل تحمل عبء الأمومة ممكنًا. من دونه قد يستحيل ذلك، على الأقل بالنسبة لي. هذا شيء أدركته عندما كان أطفالي بعد صغارًا: حيث تصعب الأمومة لدرجة أنك إن لم تحبي أطفالك لأقصى حد، قد تتركينهم وترحلين ببساطة. لكنه أيضًا الحب الذي يحررك باستمرار ويعيدك إلى اللحظة الراهنة، لأن أطفالك قادرون على إذابة قلبك في غمار السخط العارم. ترين ابتسامة، أو ترينهم يتصرفون على سجيتهم، فتحمل تلك اللحظات الكثير من الفرح. وفجأة يعود التوازن إلى كل شيء. أتذكر عندما قال لي ابني ذات مرة وهو في الثالثة من عمره: «أنا ابنك، وأنتِ قمري»، وشعرت بذلك عندئذٍ.

هل كان ذلك الحب العميق فوريًّا؟

كان كذلك بالنسبة لي. يطوقك الحب ويحاوطك تمامًا. يصير أشبه بكائن حي يسعك الشعور به، يلوِّن العالم وينثر ضبابًا سحريًّا من حولك. يعبق

الهواء بشعور ساحر صنيعة إنسان أتى منك، لا سيما في الأسبوعين أو الأسابيع الثلاثة الأولى من الأمومة. أدرك أن الأمر لا يكون كذلك بالنسبة إلى جميع الأمهات، لكن هكذا شعرت أنا: حب فوري وغير مشروط أشعر به وسط الحشا كشيء مادي. بدا وكأن الطفل هو تجسيد الحب.

كامرأة لم تجرب الأمومة بعد، يبدو لي أنها عمل خدَمي بامتياز. فأنتِ تفعلين كل شيء لطفلك وفي البداية، لا يُقابل ذلك الحب بمثله بالطرائق المعتادة - فلا تحظين بمحادثة مع الطفل على سبيل المثال، أو تشعرين بامتنانه. لكن كل ما تفعلينه تقريبًا إنما هو من أجل الحفاظ على حياته وحسب.

ما تتلقينه في المقابل هو الإحساس بوجود غاية. اعتماده الكامل عليك مسؤولية ضخمة، لكنه يضفي على كل ما تفعلينه غاية. يجعلك تشعرين بأهميتك في هذا العالم.

الآن وبعد أن صارت ابنتك في السادسة عشرة وابنك في العاشرة، مضى زمن طويل منذ تلك المرحلة الأولية. فكيف تغير الحب الأمومي بعد أن كبر أطفالك وكوَّنوا آراءهم الخاصة؟

يتطور الحب الأمومي بالفعل مع تطور شخصية الطفل، لكنني أعتقد أن لبنة الحب الأساسية لا تتغير، وذلك هو ما يبقيك على اتصال بأطفالك. في البدء تكون الأمومة عملية جسدية في الغالب، ثم تزداد عاطفية وهم يكبرون. عندما كان طفلاي رضيعين قال لي أحدهم إن الأمور تزداد صعوبة كلما كبروا. تمنيت أن تزداد سهولة لا صعوبة، لأنها كانت عسيرة بحق آنذاك، لكنني الآن أفهم ما عناه. فثمة جهد عاطفي، لا سيما في مرحلة المراهقة، من حيث دعمهم ليصبحوا بشرًا فعالين لديهم القدرة على التعبير عن أنفسهم بشكل كامل. تلك مسؤوليتك كأم، إلى حد ما.

ثمة عبارة في رواية باربرا كينجسولفر «*إنجيل شجرة السم*» حيث تتحدث عن تلك الفكرة بأنكِ في كل مرة تنظرين فيها إلى طفلك وهو ينمو، ترين الشخص نفسه خلال مختلف مراحل حياته. ترين الطفل ذا الأسابيع الثمانية

والطفل ذا الأعوام الخمسة والطفل ذا الأعوام العشرة والطفل ذا الأعوام الخمسة عشر، فيتعاظم الحب الذي تكنينه له من خلال تعددية العواطف والذكريات. هكذا بالضبط يبدو الأمر بالنسبة لي: عندما أنظر إلى ابنتي البالغة ستة عشر عامًا، أرى ذكرياتي عنها وهي رضيعة ودارجة وابنة ستة أعوام، وهلم جرًّا. بنظرة واحدة فقط أتذكرها بطريقة متعددة الأبعاد. تستقطب علاقتك بالإنسان الذي جاء منك ثروة من المشاعر، ولا تنفك تتعاظم.

نظرًا إلى أنهما قد أتيا منك، هل يصعب التعامل حين ترين فيهما جوانب ذاتك التي تسبب لك الإحباط؟ أو ربما حين يفعلان شيئًا يذكِّرك بمشكلة عالقة من ماضيك؟

هذا أمر يقلقني بالفعل؛ ما أمرره لهما، وما أحاول تجنب تمريره فتبوء محاولاتي بالفشل رغم كل شيء، ببساطة لكوني مَن أنا عليه، وقُربي المستمر منهما. لم تزل تحاوطكِ الأحكام بشأن فعل كل شيء على أكمل وجه، وفي مرحلة الرضاعة ربما يسعك التظاهر بأنك تلك الأم المنزهة عن الخطأ، لكن كلما كبروا زادت الصعوبة. وفي النهاية تدركين أن عليكِ أن تكوني أنتِ. لن يسعك التظاهر وأنتِ تربين أطفالًا وتعيشين مع شخص آخر وتحاولين دفع الفواتير وعيش حياتك، كل ذلك في آنٍ واحد. يجب عليك التخلي عن تلك الصورة التي كنتِ تتطلعين إليها في التربية. يجب أن تسمحي لنفسك بأن تكون على ما هي عليه. عندما بلغت ابنتي سن الثالثة عشرة، تخليت عن شعور الذنب الناجم عن أحكام الآخرين، لأنني أدركت أن تلك ليست طريقة بناءة للتفكير. ثمة الكثير من الكتب التي تركز على الطريقة التي يمكن للوالد أن يؤثر بها سلبًا في طفله، لكن ليس ثمة ما يكفي حول التأثير الفلكي الذي يخلفه الطفل في البالغ نفسه أيضًا. البالغ إنسان له مشاعر وعواطف هو الآخر، وتلك حقيقة لم يُبرمَج الأطفال على الوعي بها بالقدر نفسه. أعلم بالطبع أن الآباء هم الرعاة، لكنني أعتقد أن حريًّا بنا التوعية بالطبيعة البشرية للوالد، وبفكرة أننا لا يمكن أن نكون غير ما نحن عليه، مهما حاولنا. علينا تقبل أنفسنا لنصبح آباءً صالحين.

يبدو الأمر منهِكًا!

إنه كذلك. لكنني أحب كوني أمًّا. حقًّا أحب ذلك.

ربما لأننا نادرًا ما نسمع الناس يتحدثون عن الأمومة كما تفعلين، يمكن لقرار الإنجاب أن يكون اختيارًا مشحونًا ومخيفًا، لا سيما عندما تدركين أن ثمة جوانب من حياتك ستضطرين إلى التخلي عنها. كيف تعاملتِ مع هذا الاختيار؟ وبخاصة أن المرأة لا تعرف ماهية الأمومة حتى تصير أمًّا.

رغم أن الأمومة صارت جزءًا لا يتجزأ من حياتي، فقد حاولت الحفاظ على إحساسي بالذات، بحيث يتبقى مني ما يكفي لأعيش على الضفة الأخرى كفرد متحقق. لكن ذلك الإحساس بالذات مهدد طوال الوقت، وأعتقد أنه يتلاشى بالفعل لدى العديد من النساء. تصل بعضهن إلى مرحلة حيث يكبر أطفالهن بما يكفي لترك المنزل، فيشعرن بالخواء، كما لو أن أمرًا مهمًّا قد سُلِب. أحاول عن وعي تفادي ذلك الوضع طوال الوقت. صارت حياتي متمحورة حول الطفلين من حيث المواعيد والجدول اليومي، وسأفتقد إحساس النظام والدقة والمعنى الذي تمنحني إياه حياتهما. لكنني آمل أن أجد على الضفة الأخرى ما يكفي لملء حياتي، وموقنة بأنني سأجده.

بوجه عام، تطلبت الأمومة تضحيات كبيرة من جانبي، لكنها أيضًا أثرَت حياتي. الأرجح أنها أتت في الوقت المناسب، حيث كنت في الثالثة والثلاثين وشبه مستعدة. عندما علمت بحملي في المرة الأولى خفت من عدم جاهزيتي، لكنني كنت قد أنهيت الماجستير لتوي وانتهيت من كتابي الأول، ولدي متسع في حياتي. لم أعرف لأي شيء يصلح هذا المتسع، لكنني شعرت به. بالنظر إلى الوراء، أظنه كان علامة على جاهزيتي. والخوف وحده هو ما جعلني أشكك فيها.

أعتقد أن ما يجذب الناس في كتاباتك هو حديثك الصادق عن ازدواجية الأمومة، وكيف أنه على الرغم من وجود جانب من الحب العميق المكثف، فثمة جانب آخر رتيب وصعب. هل تعتقدين أن من الصعب على النساء أن يقلن: «للأمومة جوانب لا أحبها»؟

النساء مستعدات للحديث عن ذلك على انفراد، لكنه يظل منحصرًا في الغالب على «جلسات النساء». بل ويمكن للنساء بين أصدقائهن أن يترددن في الاعتراف بكل الصعوبات التي تواجههن. ثمة شيء من التنافس صنيعة المجتمع والأحكام المُسلَّطة على النساء، التي تفرض عليهن القيام بالأمومة بالطريقة الصحيحة، أو الشعور بأمور معينة. لكن في صداقاتي المقربة، يتعمق تواصلنا عندما نتشارك شعورنا حيال أمور مثل الانمحاء وتآكل الهُوية، ليس فقط بسبب الأمومة، لكن أيضًا بسبب الزواج والعلاقات طويلة الأمد. عندما تسمح النساء لأنفسهن بخوض تلك المحادثات والتعبير عن تعقيداتهن بصدق، أعتقد أن بعضهن ينقذ بعضًا. لقد أنقذنني مرات ومرات.

هل كان الحفاظ على تلك الصداقات صعبًا، بالنظر إلى المتطلبات التي فُرِضت عليكِ كأم وشريكة حياة وكاتبة؟

نعم، كان صعبًا. لا تتبقى مساحة كبيرة للصداقة عندما تحاولين الحفاظ على علاقتك العاطفية، والاعتناء بطفلك، ومحاولة الحفاظ على عملك وهويتك المهنية. حتى من الناحية اللوجستية، لا يوجد ما يكفي من الوقت. اعتدتُ الحديث مع صديقاتي على الهاتف لساعات، لكنكِ تصلين إلى مرحلة يصعب فيها إيجاد الوقت لفعل ذلك. حتى اللقاءات تزداد صعوبة، فلدى كل منكن جداول مختلفة وثمة منكن من تنتقل إلى أماكن مختلفة. لكن صداقاتي بالنساء اللاتي عرفتهن منذ الطفولة هي أغلى ما أملك من علاقات. عدم ارتباطها بحياتي الرومانسية أو حياتي كأم يجعلها نقية. يبسط لكِ هذا النوع من الصداقات مساحة يمكن فيها أن تكوني الشخص الذي أنتِ عليه، أو الشخص الذي ظننت أنكِ عليه، أو الشخص الذي ترغبين في أن تكوني عليه. تصير كل منكن شاهدة على تغيُّر الأخرى. وثمة شيء مطمئن في حقيقة أنه، مهما ابتعدت عن ذاتك، ومهما غيرتك علاقتك أو مسارك المهني، يظل بإمكانك التواصل مع شخص عرفك في سن المراهقة. فالصداقة القديمة أحد الأشياء التي تعينك على تذكر من أنت في هذا العالم، ولذلك قيمة كبيرة.

تحدثنا عن كيف أثَّرت الأمومة على علاقتك بنفسك وأطفالك وعملك وأصدقائك، لكني أيضًا مهتمة بمعرفة كيف أثرت الأمومة على علاقتك الرومانسية؟

أن ينعم الإنسان برفقة طويلة الأمد يعني أن ينعم بالدفء في حياته، لكنها تعرَّضت للخطر من دون ريب نتيجة لعملي ودوري كأم. أشعر دائمًا أنني مقصرة في حق هذه الرفقة، وفي الوقت نفسه أقدِّرها كثيرًا. من الناحية الإيجابية، منحتنا تجربة الإنجاب محور تركيز مشتركًا، مما يعني أن الإحساس بوجود غاية يربطنا على الدوام. كان من الرائع أن نصنع شيئًا معًا، وأن نشاهده ينمو ويزهر، وأن نتقاسم شعور الدهشة والتعجب إزاء تطور شخصية طفلينا. لكن ذلك يغير الحب الرومانسي، يعوقه. تستنزف التربية والكتابة كل شيء، وأعاني لتخصيص ما يكفي من الوقت والمساحة العاطفية والروحية لعلاقتي أيضًا. لا أدري كيف يتمكن الناس من فعل المهام الثلاث بكفاءة متساوية. في بعض الأحيان وجدت صعوبة في مشاركة ما تبقى مني -بعد الأطفال- مع شريكي. لكن الأمومة تضاعِف أيضًا الحب الذي تشعرين به تجاه شريكك، لأنك ترين جميع إمكانات شخصيته تتبدى في الطريقة التي يتواصل بها مع طفلك. ذلك أمر مدهش عندما ترين طيبة الإنسان الذي تحبينه، وتشاهدينه وهو يمرر تلك الطيبة إلى طفلك. لذلك، مثلما باعدت بيننا الأمومة والأبوة، فقد جمعت بيننا أيضًا برباط أبدي.

ما أهم شيء تعلمتِه عن الحب الأمومي؟

تعلَّمت أن أهم ما يُمنح للطفل هو الحب. لم أدرك في طفولتي حقًّا أنني محبوبة أو أنني موضع تقدير، لذلك كان مهمًّا بالنسبة لي أن يعلم أطفالي أنهم محبوبون بعمق.

***

عندما وصفت ديانا رؤيتها لأطفالها بطريقة متعددة الأبعاد، أدركت بالضبط ما عنته، على الرغم من أنني لم أكن حينها أمًّا. كان هو الشعور نفسه الذي ينتابني أحيانًا عندما أنظر إلى أخي الصغير أوليفر. في وجهه أرى

دُفعةً واحدة الطفل البدين يضيِّق عينيه تحت أشعة شمس الشاطئ؛ والصبي المبتسم بتصفيفة شعره الدائرية المغطاة بقبعة معكوسة؛ والمراهق يعزف على أوتار الجيتار في المرأب؛ والشاب في عقده الثالث يرقص على أنغام أغنية «*Born in the USA*» في مطبخ أبوينا. لقد شهدت كل أعوامه الأربعة والثلاثين. وكان شاهدًا هو الآخر على عمري كله باستثناء عامين من أصل ستة وثلاثين. وهذا يعني أنني، في محادثاتنا، أشعر بكل الأشخاص الذين كنا عليهم في الماضي. كما يقول الكاتب جيفري كلوجر في كتابه «*The Sibling Effect*»: «منذ اللحظة التي يولدون فيها، يصير الإخوة والأخوات معاونينا وحلفاءنا، قدواتنا وحكاياتنا التحذيرية... يصل أزواجنا في وقت متأخر نسبيًا من حياتنا، ويغادرنا الآباء في نهاية المطاف. ربما إخوتنا وأخواتنا هم الأشخاص الوحيدون فيمن نعرفهم المؤهلون حقًا لأن يكونوا شركاءنا مدى الحياة».

لقد وسَّع أخي، بوصفه «شريكي مدى الحياة» مفهومي عن الحميمية. لأن حبنا يكمن في معرفة غريبة غير منطوقة بيننا، معرفة لا تتطلب منًا مشاركة كل شيء للبقاء قريبين. لم يكن الشخص الذي اتصلت به للتناقش في انفصالٍ مررت به، وأشك في أنه قد يرغب في الحديث معي عن أي مشكلات تخص علاقاته، ولا أحد فينا لديه رغبة في مناقشة الحياة الجنسية للآخر. ومع ذلك، وحتى من دون تلك التفاصيل، ثمة طريقة تجعله يعرفني أفضل من أي أحد آخر. في بعض الأحيان تعني الحميمية كشف كل زوايا ذاتك للآخر. لكنها في أحيان أخرى تُبنى على التجارب لا الكلمات: الخيمات التي بنيناها معًا من ملاءات الفراش، أو الأغاني التي سجلناها معًا في المرأب. الرحلات المتوترة في سيارة العائلة، التي تحمَّلناها جنبًا إلى جنب ونحن جالسان في المقعد الخلفي لسيارة والدتنا «الساب»، أو الليالي التي نمنا فيها على سرير من طابقين، نتحدث لساعات تحت لمعان النجوم البلاستيكية التي تسطع في الظلام حيث لصقناها على السقف. في كل تلك اللحظات البكر تعلَّمت كيف أشارك حياتي مع شخص آخر. مع أوليفر تعلَّمت أول مرة كيف أتشاجر -سواء في مناوشاتنا حول الدُّمى المحشوة وألعاب الليجو، أو في تنافسنا على انتباه أبوينا- وكيف أتصالح من دون ضغينة. تعلَّمت أيضًا كيف أضحِك

شخصًا آخر، ومدى أهمية الدعابة. لقد تعلمنا من دون أن ندري، في نشأتنا جنبًا إلى جنب، كيف نحب.

في العديد من هذه المحادثات، طرحت السؤال: كيف تدمج حياتك المعقدة مع حياة معقدة لشخص آخر، من دون أن تفقد نفسك في الطريق؟ لكن بعدها، أردت أن أعرف: ما الذي يحدث إن كانت حياتكما قد اندمجت معًا منذ البداية؟ كيف تواصلان حب بعضكما بعد انتقالكما خارج المنزل الذي نشأتما فيه؟ وكيف تحترمان وتستمتعان بكل من الماضي الذي تتقاسمانه والشخص الجديد الذي صار كل منكما عليه؟ لجأت إلى الصحفية بورنا بيل للإجابة عن هذه الأسئلة، لأنني كنت أعلم أن علاقتها بشقيقتها الكبرى، بريا، كانت مصدرًا كبيرًا للحب في حياتها.

حافظت بورنا وبريا على رابطتهما عبر دول مختلفة -حيث تعيش بريا في برشلونة وبورنا في لندن- وعبر تجارب حياتية صعبة: عندما انتحر روب، زوج بورنا، كانت شقيقتها الشخص الوحيد الذي عرف ما تحتاج إليه. كيف استطاعتا البقاء على مقربة؟ من خلال الجهد والعطلات السنوية التي تقضيانها معًا والاتصال المنتظم ومن خلال الانتباه إلى الطريقة التي تتغير بها كل منهما وتتطور كامرأة بالغة. لم تكن إجابات بورنا قيِّمة في سياق العلاقات الأخوية فحسب، لكن أيضًا في الطريقة التي تذكرنا بها أن الوعي هو أساس الترابط. وأن الحب ليس أمرًا مسلمًا به، حتى ضمن الأسرة الواحدة. لا يزال علينا اختيار أن نبقيه حيًّا.

الصعاب والسلوان في رابطة الأخوة، مع بورنا بيل

ناتاشا لن: كيف تختلف علاقة الأخوة عن علاقة الصداقة في رأيك؟

بورنا بيل: لدى الإخوة اهتمام عميق بحياة بعضهم، شأنهم في ذلك شأن الأصدقاء. ثمة أمور نتقاسم أنا وبريا الاهتمام بها فنتحد حولها ونسدي بشأنها النصيحة إحدانا للأخرى. كلتانا أوفى صديقة للأخرى. يؤازر بعضنا بعضًا بكل ما نملك. لكن رابطة الإخوة تصير أعقد من رابطة الصداقة عندما تقعين مرة أخرى في شِرك وضع المراهقة النموذجي. تصير عباراتك أقسى

من اللازم، أو تفترضين أنكِ على علمٍ بالطريقة التي ستستجيب بها شقيقتك، لأن لديك فكرة معينة عن شخصيتها. التحدي هو أن كلتيكما تتغير في مراحل مختلفة من حياتها، لذلك لا تعكس فكرتكِ عن شخصية شقيقتك بالضرورة الشخص الذي هي عليه الآن. (على سبيل المثال، كانت بريا أهدأ ونحن صغار، والآن صارت أكثر جرأة وصراحة وشغفًا). ولأن كليكما يعرف بعضه بعضًا منذ أمد طويل، ثمة أيضًا أنماط سلوكية تشكلت في سن التكوين، التي تحدد الطريقة التي تتصرفان بها بعضكما مع بعض. ربما لا تكونان حتى على دراية بها.

ما الأنماط التي تقعين في شِركها مع شقيقتك؟

أنا أصغر من بريا بأربعة أعوام، فارق ربما لا يبدو كبيرًا، لكنه يمكن أن يكون هائلًا في مرحلة الطفولة والمراهقة من ناحية النضج. لقد اعتدت في صغرنا أن أكون شديدة التطلب معها. ما زلت أتصرف بالطريقة نفسها في بعض الأحيان. وفي سن المراهقة نسجتُ سردية لعبتُ فيها دور المشاغبة. كل ما أفعله كان إما خاطئًا وإما ليس جيدًا كفاية، أما بريا فكانت الطفلة المعجِزة التي لا تخطئ أبدًا. والآن بعد أن صرت بالغة، أعلم أن تلك السردية لم تمت للواقع بصلة؛ كانت تصوُّري للأمور ليس إلا. أدركت أن بريا رفيقة وليست منافِسة. لكن هذه السردية -شعوري بأني متخلفة قليلًا أو لا أواكب الشخص الذي كانت عليه أختي- ما زالت تنقض بين الحين والآخر. ليس بفعل فاعل. بل مجرد شعور غير ملموس بأني لم أكن مُدرَجة في خطط الأسرة. أو بأني كنتُ تحصيل حاصل، لأنني الطفلة الثانية وافترض الجميع أني سأرضى بالتعايش مع كل ما يحلو لهم فعله. لم تكن تلك الحقيقة، لكن لأنها منطقة حساسة بالنسبة لي، يتعيَّن عليَّ مجاهدة نفسي لئلا أنزلق فيها. ذلك هو النمط الطفولي الذي أعتقد أن كثيرين منَّا للأسف قد انزلق فيه أو يمكن أن ينزلق فيه سريعًا عندما يتعلق الأمر بالأسرة.

بينما كنت أتحدث مع الناس عن الحب الرومانسي والصداقة، تكرر ذكر مسألة استمرارية التعرف على أحدهم، لأننا جميعًا نتغير، وتشبثك بنسخة قديمة من الآخر يمكن أن يخلق صراعًا في الحب.

كيف تواصلان أنتِ وبريا التعرف إحداكما على الأخرى كشخصين بالغين؟ هل تطلب الأمر جهدًا واعيًا؟

السبب في استمرارية تطور علاقتي ببريا هو أن كلتينا لاحظت أن عليها المساهمة في الأمر. لكن لا يمكن وصفه بالجهد، لأننا نتواصل بطريقة أو بأخرى كل يوم. بريا ليست مثل صديق تلتقينه مرة كل شهر، حيث يتعين عليك سكب حياتك كلها على مسامعه في ساعتين أو ثلاث. تفهم بريا وأنا ما يجري في حياة بعضنا بفضل تواصلنا اليومي. ولا يعني ذلك خلو علاقتنا من سوء التفاهم، لكنه يعني أن لدينا دليلًا مختصرًا للتفاهم بعضنا مع بعض. لا يتحتم عليَّ أن أطرح عليها ألف سؤال لأسبر غور ما تشعر به إزاء أمر ما، لأن ثمة جانبًا منها أعرفه وأفهمه بالفعل. والعكس بالعكس. هي أيضًا تعرف من أنا وما قد أشعر به إزاء الأمور.

يأتي الأصدقاء ويرحلون من حياتك في مراحل معينة، في حين إذا حالفكِ الحظ ونعمتِ بعلاقة وثيقة مع أخ أو أخت، تعلمين بطريقة ما أنه سيظل حاضرًا على الدوام بطريقةٍ ما، لأن حياتيكما مربوطتان معًا. هل تظنين أن ذلك قد يحدو بكما إلى إهمال تلك العلاقة أو الاستخفاف بها؟ أو معاملة الآخر بقسوة؟

مع بريا، بالطبع تنشأ الصراعات أحيانًا من قول الأمور بقسوة لا نعامل بها الصديق، لكنني أعتقد أيضًا أن علاقتنا أسهل في إصلاحها من الصداقة. إذا تصرف أحدنا بشيء من القسوة، يمكننا أن وبريا أن يقول بعضنا لبعض: «أنتِ حادة أكثر من اللازم». مهم أن يشير أحدهم إلى ذلك، فقد يفترق الصديقان إذا تجنبا الصراعات. الإنسان مستعد لفقد صديق بدلًا من قول شيء لا يرغب الآخر في سماعه. لكن مع الإخوة لا تملكين رفاهية اتخاذ قرار تجنب الآخر إلى الأبد. بالطبع ينشأ الجفاء بين الإخوة أحيانًا، تلك حالة مختلفة. لكن إذا حظيتِ بعلاقة قوية، فسوف تخوضون الكثير من المشادات والمشاحنات بعضكم مع بعض، لأنكم تعلمون أنها أمر يسهل إصلاحه. من الواضح أن التصالح مع بريا غالبًا ما يحدث من دون عناء، بطريقة لا أجدها مع أحد سواها.

أعلم أن بريا كانت بجانبك حين تلقيتِ خبر وفاة زوجك. هل كانت علاقتكما الأخوية مصدر سلوان خلال تلك الفترة؟

كانت إلى جواري عندما علمت عبر الهاتف بانتحار زوجي روب في نيوزيلندا. احتجت منذ تلك اللحظة إلى شخصٍ يعتني بي ويحميني. كان روب حتى ذلك الحين هو هذا الشخص. لكن بريا جعلتني أشعر بأني معها برفقة مُحارِب. كنت بحاجة إلى شخص يفهمني ويبقى إلى جواري من دون أن يحاول إصلاح الأمور، وكانت هي ذلك الشخص. لم أكن أعرف ما أحتاج إليه في تلك اللحظة، لكنها عرفت. ليس ذلك مجابهًا للشريك الرومانسي بالطبع، ومن الكذب أن أقول إنها قد سدَّت تلك الحاجة، لأنها لم تفعل. فلأختي أيضًا أسرتها الخاصة، وتمارس هي وشريكها ذلك الدور أحدهما من أجل الآخر. لكنني أعرف كم أنا محظوظة لأن لدي من يقف في صفي بلا تردد، مهما حدث، وبأقصى ما استطاع.

إن التجربتين اللتين مررنا بهما -أن صارت هي أمًّا وفقدتُ أنا روب- لا يمكن أن تزدادا اختلافًا. لن تستطيع أي منَّا فهم تجربة الأخرى لأنها لم تمر بمثلها. ومع ذلك ما زلنا قادرتين على فهم ما يعين الأخرى على تجاوز تجربتها. ما زلنا نعلم ما تحتاج إليه الأخرى.

ذلك فارق مهم: أنكِ لست بحاجة إلى فهم التجربة ما دمت تفهمين ما يعين الآخر عليها. هكذا أشعر أنا أيضًا. عندما ينهار كل شيء في حياتي، ومهما كانت التجربة، فإن الحب الذي يكنه لي أخي، الذي لم أشك فيه لحظة، هو ما يقويني.

نعم، نصف أنا وبريا ذلك الأمر بأن أسرتنا هي نظامنا الشمسي، ونستمد القوة من دوران بعضنا حول بعض. عندما نقضي الوقت بصحبة بعضنا تمتلئ بطارياتنا قليلًا، وعندما نفترق نشعر بذلك الجزء الصغير المفقود. في صحبة بريا، يسعني أن أكون نفسي بطريقة لا أستطيعها بالضرورة في بقية جوانب حياتي. ويُشعرني ذلك بصلة وثيقة بالشخص الذي أنا عليه:

إلام صرتَ الآن ومن أين أتيت. يمكننا أن نُضحِك بعضنا ونتصرف بحماقة ونسترجع الطفلتين اللتين كنا عليهما. يمكننا أيضًا التعامل بصدقٍ وحشي بعضنا مع بعض كامرأتين بالغتين، بطريقة لا أظنها ممكنة بالضرورة بين الأصدقاء. بفضل ذلك الصدق، تعلمين أن بقاء أختك بجانبكِ إنما هو أمر ينبع من مكانٍ شديد النقاء. إذا كنتِ تفعلين شيئًا يضرك، أو كنتِ مخطئة، ستخبرك أختكِ على الأرجح. وذلك يعني أنها أحيانًا قد تتفوه بحقائق لستِ مستعدة لسماعها. لكنه يعني أيضًا أنها حينما تؤيدكِ فذلك على الأرجح لأنكِ على حق. ووجود ذلك الدعم بترسانتك يقويك في مواجهة الحياة.

هل جلب دور الخالة شكلًا مختلفًا من أشكال الحب إلى حياتك؟

نعم. لم تكن لدي توقعات مُسبقة عن شعوري، لكن عندما حملتُ ابنة أختي ليلا لأول مرة، أتذكَّر أني فكَّرت كم هي غالية وهشة، وكيف أني مستعدة للموت من أجلها وفعل أي شيء لحمايتها. إنها ليست ابنتي لكن ما زالت بيننا قرابة تجري مجرى الدم في عروق الأسرة، قرابة أشعر بصلة وطيدة بها. والآن وهي على مشارف الأعوام الستة، صارت واحدة من ألطف البشر قاطبة، لكنني شعرت بهذا الحب تجاهها قبل أن أعرف الشخص الذي ستكون عليه. كان شعورًا بدائيًا جدًّا، له علاقة بالرابطة التي تجمعني ببريا. إنه شكل آخر كليًّا من أشكال الحب.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحفاظ على الحب الأخوي؟

علاقتي ببريا قوية لأننا صرنا الآن ماهرتين في التواصل. لكن في مرحلة المراهقة والعشرين من عمري تبنَّيت افتراضات بشأن علاقتنا، وبشأن الشخص الذي كانت عليه أختي، من دون أن يتسنى لي معرفتها حق المعرفة. بالطبع ستظل هناك ديناميات معينة داخل الأسرة يصعب التعاطي معها، لكن قول ما تحتاجين إليه وفهم لمَ قد يشعر الآخر بشعور معين ما زال أمرًا يستحق العناء، حتى وإن كان ذلك الآخر أخاكِ أو أختكِ وتعتقدين أنك تعرفينه كل المعرفة.

فن إعادة النظر

«الحب هو نوعية الانتباه الذي نوليه للأمور».

- ج. د. مكلاتشي، ***Love Speaks Its Name***

وقف دان في أحد أيام الأحد يغسل الأواني بينما أقطِّع البصل. خيم الصمت فيما عدا الصوت المنبعث من الراديو لإذاعة «Music 6» وغليان الماء في قدر على الموقد. الحميمية السهلة التي تولد في غياب الكلمات. ناولني نظارات التزلج حتى لا يُدمِع البصل عينيَّ. واقترح قائلًا: «حاولي وضع ملعقة صغيرة في فمك أيضًا»، ففعلت. لا بد أن مظهري وأنا أقطِّع البصل بنظارات تزلج وملعقة في فمي كان سخيفًا، لأنه ضحك، وضحكت معه، وسرعان ما عجزنا عن التوقف. لكن تحت الحماقة، شعرت بجيشان حقيقة حلوة وحزينة: تلك اللحظات هي أكثر ما سيفتقده أحدنا ذات يوم، عندما يموت الآخر. تلك الأَنْهُر العادية.

إليك ما صرت أعتقد أنه جزءٌ لا غنى عنه من مسيرة الحفاظ على الحب: أولًا، أن نخلق المساحة من أجل لحظات كهذه. ثم ماذا؟ أن ننتبه لها. أن نشعر بمدى هشاشتها وغلوِّها وجِدتها، حتى وإن بدت مألوفة. تعلَّمت أن من المجدي حقًّا أن نرى الحب ممارسة، وكشفًا متواصلًا للذات، وقوة هائلة تولد وتتناقل بينك وبين الآخر. لكنني أعتقد أنه لفهم الصورة الكبيرة، علينا البدء

بالتفاصيل الصغيرة. فالحب **يكمن** في الأمور البسيطة أيضًا: ضغطة على اليد، ملاحظة غير متوقعة على طاولة المطبخ، رسالة نصية تقول: «آسف جدًّا لمصابك»، توصية لأغنية، البوح بنقطة ضعف، تذكُّر أحدهم لتفصيلة أخبرته بها قبل سنوات - أن الزغب على قشرة الخوخ يسبب لك القشعريرة، على سبيل المثال، أو أنك لا تحب الحليب لأنك اعتدت الجلوس في حافلة الابتدائية بجوار صبي ذي فم يعلوه دائمًا شارب من الحليب، فأثار غثيانك لسبب ما.

يسهل الانتباه لشخص غائب، عندما يجعلك غيابه مشتاقًا إلى عودته. لكن يصعب أن توليه الانتباه وهو أمامك، كل يوم، حيث تتشابك حياتك مع حياته لدرجة أنك -إذا تخليت عن حذرك- قد تنسى أن تراه في سياق استقلاليته عنك. تمامًا مثلما أنك لن تستطيع استيعاب جمال لوحة شاسعة إن وقفت قريبًا جدًّا منها.

لكن يمكن تدريب عضلة الانتباه تلك، حتى تسهل ملاحظة تفاصيل الحب التي يغفل عنها الجميع. حتى تتذكر بناء تلك اللحظات من العدم، بعفوية ولطف. حتى تتوقف عن تقليب صفحات صديقك أو حبيبك أو فرد من أفراد أسرتك على استعجال، وأن تقرأه بتمعن بدلًا من ذلك، كقصة لا تنتهي أبدًا. قصة لا يمكنك التحكم في حبكتها، أو إعادة كتابتها، أو الانتهاء منها أبدًا.

ومع ذلك، بمجرد أن تولي انتباهًا أكبر، قد يزداد وعيك أيضًا بالحواف الخشنة للحميمية: نقائص كل منكما، وزلاته، والاستياءات الصغيرة التي تجمِّعها وتخفيها بعيدًا، ثم تستخدمها في وقت لاحق أسلحة للقتال. أمر كذلك بلحظات، وإن كانت نادرة، عندما أنظر إلى دان وأشعر بومضة من الغضب تنسيني كل ما بيننا من حب. مثل تلك الليلة التي ذهبنا فيه إلى بيت أصدقائنا للاحتفال بعيد «عشاء بيرنز». ثمل كلانا، وكان هو الأشد سُكرًا. كنا نقلل من استهلاكنا للكحول على مدار الأشهر الستة الماضية -اتباعًا لتوصية طبيب الهرمونات- لذلك قررنا أن تلك الليلة ستكون بعنوان: «لتذهب توصية الطبيب إلى الجحيم»، سنشرب الويسكي ونأكل «الهاجِس»، وننسى حمية البروتين ونقبل بالصداع الحتمي في اليوم التالي. كان يُفترَض بها أن تكون ليلة ممتعة. بيد أنها لم تكن كذلك. فمن دون سبب واضح، بدأ بعضنا يناقر بعضًا. علا صوت دان بحيث غطَّى على صوت الجميع، ساعيًا إلى تسليتهم. وجده

الجميع مضحكًا، لكنه بالنسبة لي كان متباهيًا ومُهينًا. أتت امرأة -عزباء- وجلست بجواره، امرأة أعلم أنه سيراها جذابة. كان يعلم أني سأعلم بذلك أيضًا. لذلك حتى وإن لم يغازلها، فإن معرفتنا المشتركة بتلك الحقيقة قد شحذت حدة النقار بيننا. في يوم آخر، ما كنت لأعبأ بمن يجلس بجواره. ما كنت لأعبأ لو تصرَّف بطريقة استعراضية، بل كنت لأضحك مع الضاحكين. كنا لنتبادل النظر عبر الغرفة، فيغمز هو وأجيبه بالابتسام، كأننا نتبادل كلمة «أحبك» بالتخاطر. لكن مزيجًا من الهرمونات والكحول والنزق، وضغط حياة يحكمها التوق، عنى أن تلك الليلة سيكون التوتر بيننا على أشده. شربنا أكثر، وضايق بعضنا بعضًا أكثر، أردت العودة إلى المنزل، ولم يُرِد هو بعد. وعندما عدنا أخيرًا، خضنا أكبر شجار على الإطلاق - حول لا شيء، في خضم سُكْره سبني، وفي أوج غضبي كرهته. أردت أن أجرحه ففعلت؛ استخدمت ضده ذكرى مؤلمة من ماضيه كان قد أخبرني بها في لحظة ضعف. (تذكير بأن الحميمية قد تمكننا أحيانًا من إيذاء أقرب الناس إلينا).

في الصباح التالي، هبطنا بحذر ورقة إلى سفح الغضب ووجدنا سبيل العودة إلى بعضنا. ذاب التوتر بيننا مثل مكعب ثلج في يوم حار. تحدثنا عما كان يحدث حقًّا في شجارنا وأخبر كلانا الآخر بنسخته من الشجار. ذلك لأنه بعد الشجار، كما أخبرتني الكاتبة ساندرا نيومان، من المهم ألا يبقى تعارض بين ما يعتقد كل منكما أنه حدث في الواقع. قالت: «أعتقد أن لذلك فضلًا كبيرًا في نجاح العلاقة على المدى الطويل، إذا فهم كلاكما نسخة الآخر عن الواقع ولم يتجاهلها. إذا استطعتما التحدث بصدق، حتى وإن لم يكن الحديث مُستحبًّا بالنسبة إليكما، بدلًا من أن يحتفظ كل بالمعلومة لنفسه وحسب».

خلال كل تلك اللحظات الصغيرة -أَنْهُرُ الأحد المألوفة البهيجة وشجارات السُّكْر المؤلمة- لدينا الخيار. في اللحظات البهيجة، هل سنغفل عن الجمال أم سنحتفظ بحضورٍ واعٍ؟ وفي اللحظات المؤلمة، هل سنقرر أن إغلاق باب الحوار أسهل من التنقيب عن الحقائق المزعجة؟ أم سنجد طريقة العودة إلى مقام المحبة؟ (حتى وإن حدث ذلك في الصباح التالي). أعتقد أن تلك هي الأسئلة التي يتعين علينا طرحها إن أردنا الحفاظ على أي نوع من العلاقات.

ليس لأننا سنصل إلى حالة من الحب، إن فعلنا. لكن لأن الحب يكمن في الفعل نفسه: الانتباه، والمسامَحة، والتأمل، ***والمحاولة***.

وجزء من المحاولة يكمن في العثور على طرائق للحضور. تجول بذهني في تلك الآونة كلمات إستر بيريل: «إذا قال لي أحدهم: «أنا أهتم بشريكي»، أسأله فورًا: «كيف تظهر ذلك؟»». الشعور وحده ليس كافيًا». هذه العبارة هي ما يُذكِّرني بأن أعد كعكة التوت البري بوصفة «أوتوليناي» من أجل عيد ميلاد أمي على الرغم من أني خبازة عصبية، وأن أرسل لدان خطابًا بريديًّا عندما نضطر إلى العيش بعيدًا عن بعض لمدة شهر في الحظر الأول لجائحة كورونا، وأن أرسل لصديقة المدرسة كارولاين كتابًا من دون سبب آخر غير اعتقادي بأنها ستستمتع بقراءته لابنتها. إنها تذكِّرني باستمرار أن النية وحدها ليست كافية، وأنه حتى وإن عرف أصدقاؤنا وأسرتنا وشركاؤنا أننا نحبهم، فهم يستحقون من حين لآخر برهانًا صغيرًا.

الناس الذين نحبهم كوكبة نجمية بعد كل شيء. في حبهم نحظى برؤية وإبراز مختلف العوالم والألوان والأعماق الموجودة فيهم، تمامًا مثلما يحظون هم بإمكانية فعل ذلك معنا في المقابل. هذه التبادلية هي قلب الحب - توازن بين الأخذ والعطاء، بين الرؤية والظهور، بين السؤال والإجابة، بين التفكير بصيغة «أنا» دائمًا أو بصيغة «نحن». ربما يتأتى هذا كله إذن من العثور على الشجاعة والوعي والفضول لممارسة «فن إعادة النظر»، كما وصفته ميرا جاكوب. أن نبقى واعين بما يكفي لرؤية أصغر لحظات حياتنا بتفاصيلها البرَّاقة. أن نتحلَّى بفضولٍ كافٍ لرؤية كل نسخ الآخر، ثم نعيد رؤيتها مع تغيُّرهم بمرور الزمن. والأهم من هذا كله، أن نفهم ونرى جميع نسخ ذاتنا، بحيث نجد الشجاعة لإظهارها لإنسان آخر، في النور، والوثوق بأنه سيحبنا بكل ما نحن عليه من نسخ.

كيف ننجو من فقدان الحب؟

«يمكن لقلبٍ منفطر أن يسع الكون بأسره».

- جوانا ماسي

ضياع المستقبل المأمول

«إن الجنين، سواء سُمِّي أم لا، وسواء اعترف به الآخرون أم لا، لديه طريقة في الإصرار: طريقة لفرض وجوده».

- **هيلاري مانتل،** ***Giving Up the Ghost***

لدى عودتنا من عطلتنا الصيفية بإيطاليا زرت اختصاصية علاج بالإبر. كانت ترى أنني لم أتقبل تمامًا بعد الأثر النفسي لإجهاضي. مر ما يقرب من عام، ورغم معرفتي بأني لم أتخط الأمر بشكل كامل، جفلت لدى سماع أحدهم يقول إنني لم أحرز تقدُّمًا يُذكر. سألتني: «أتشعرين بأنك على وشك البكاء طوال الوقت؟». كنتُ كذلك - كان الأمر كما لو أن الحزن رابض أسفل السطح تمامًا. «هل تراودك أحلام مزعجة؟». نعم، وغالبًا ما تكون مروعة ودموية، مترعة بصور الأجنة الميتة والأرحام المشوهة. في أحد الأحلام التي راودتني مؤخرًا كان طفلي جد ضئيل -لا يتعدى حجمه حجم ذبابة- وعندما صرفت ماء حوض الاستحمام غرق في البالوعة. قبلها، حاولت الإمساك به بيديَّ بشكل محموم، لكنه كان بالغ الصغر - لم أتمكن من رؤيته، لم أتمكن من إنقاذه. لم أخبر الاختصاصية بأحلامي الدموية. فقط قلت: «كانت متوترة بعض الشيء».

بعد الزيارة، ورغم علمي بأن كلماتها انطوت على شيء من الحقيقة، شعرت بغضب وضيق في صدري. اتصلت بصديقتي ماريسا. قلت لها: «لماذا لا أستطيع التوقف عن التفكير في الأمر؟ لقد أدَّيت المهمة. لقد اعترفت بحزني. لماذا ما زالت ترى أني عالقة في مراحل الحزن الأولى؟». فعلت ماريسا ما يفعله الأصدقاء المقربون أحيانًا: أخذت صفي وجعلتني أشعر بتحسن، رغم أن استيائي من اختصاصية العلاج بالإبر كان في غير محله. لكنني تذكرت تلك الليلة درسًا تعلمته في صفٍّ للعلاقات الزوجية قبل عام: أعِر انتباهك للأوقات التي تشعر فيها بالغضب، فداخل غضبك تتوارى مفاتيح قصة أعمق.

عندما يتعلق الأمر بانفطار القلب، غالبًا ما يُختَزَل مُحيطٌ من المعاناة في جملة قصيرة حادة. «أعتقد أن عليَّ الرحيل»؛ «لست في وضع يؤهلني للدخول في علاقة»؛ «لقد وقع حادث»؛ «وجدنا ورمًا». أو في حالتي: «آسف، لا يوجد نبض». تُلفَظ النهاية الصادمة في بضع ثوانٍ، لكن الحزن يتخيَّر مداه الزمني، يضيع مستقبلك في لحظة، ثم تُترك لتبكيه مدة لا يعلمها إلا الله. كان ذلك ما فقدته عندما أراني الطبيب شكلًا ساكنًا بلا حراك على الشاشة: ليس طفلًا فحسب -أو جنينًا كما يسميه بعضهم- لكن صورة لمستقبلنا، الذي كان قد اتخذ شكله بالفعل في مخيلتي. الشخص الذي كان ليصير عليه، الحياة التي كان ليحياها. بأربع كلمات، سُلبتُ عالمًا بأسره.

أول مَن عرف بحملي بعد دان كان النادل الذي يقدم لي القهوة في فرع «بريت» القريب من العمل. ظل رغم علمه بطلبي يسألني كل يوم: «بلاك أمريكانو؟» فأجيبه: «نعم، من فضلك!». لذلك فوجئ عندما أجبته ذات صباح قائلة: «لا، أمريكانو منزوعة الكافيين من فضلك!». سألني: «أحامل أنتِ؟». لم يقصد تطفلًا بل قال بتلقائية ما يفكِّر فيه بصوت مسموع. قلتُ: «من السابق لأوانه معرفة ذلك!». إجابة حملت تأكيدًا رمزيًّا، إلا أنني لم أكن قد أخبرت أحدًا بعد. أومأ لي برأسه وتبادلنا الابتسام. بعدها بدأت ودان في نشر الخبر بين أحبتنا، لكن ظلت مواظبة النادل على سؤالي: «أمريكانو منزوعة الكافيين؟»، ترسم الابتسامة على وجهي كل صباح. كان سرًّا بهيجًا بين شخصين بالكاد يعرف بعضهما بعضًا. كانت تلك حالي في الأشهر الأولى من الحمل: شعور

ثمين من الحماسة أسير به في الأرجاء، أنفرد به حينًا، وأشرِك فيه الآخرين حينًا، لكنه حاضر على الدوام.

تخيلت أننا سنحظى بفتاة. رغم علمي بأنه مجرد شعور، فقد حلمتُ في يقظتي بالإنسان الذي ستكون عليه. هل ستبرع في الطهي ورعاية النباتات مثل أبيها؟ هل سترث شعره الداكن وعينيه الداكنتين؟ مؤكَّد ستكون قصيرة، كأبويها. ربما ستصير لطيفة كعمها، رومانسية كأمها، مرحة كجدتها، التي كانت في غاية الحماس بالفعل للقائها. سنعلمها السباحة والغناء وقيادة الدراجات والرقص في المطبخ، والتسامح مع نفسها، وقراءة القصص التي قرأها لي أبي. سنشم رأسها، ونقبل وجنتيها، ونمسح على جبينها إذا مرضت. سنخبرها كم مرة حلمنا بها. كم اشتقنا إلى مولدها، كم رغبنا فيها، وكم أحببناها. وهكذا تكدست آلاف الأحلام الصغيرة في مستقبل من خيال، بيد أنه كان واقعًا بالنسبة لي.

خسر الكثير ممن شاركوني قصصهم مع انفطار القلب نسختهم من المستقبل هُم أيضًا. رَثت إحداهن حقيقة أن أمها الراحلة لن تلتقي أطفالها أبدًا أو تشهد يوم زفافها. وحكت إحداهن قصة صديقتها المتوفاة، والعُطلة التي حجزاها لها ولم يتمكنا من الذهاب فيها قط. باحت إحداهن بأحلامٍ ذهبت أدراج الرياح بعد طلاقها: كل عطلات عيد الميلاد التي لن تقضيها هي وزوجها السابق مع أطفالهما؛ بيت العائلة الذي ظنت أنها ستهرم فيه وصار عليهما الآن بيعه. كيف ترثي خسارة مستقبل لم تحظ به قط؟ أفكر في هذا السؤال في غالب الليالي، أحاول فهم كيف تسنى لتلك الخسارة أن تدمرني.

رفض جسدي التخلّي مثل عقلي، فاضطررتُ إلى الخضوع لعملية جراحية من أجل إزالة الجنين. في الأسابيع الأولى التي تلت، كنت أسير شاعرة أن بطني يقطينة فرَّغها أحدهم من الداخل، وكنتُ وحدي مَن يعرف أنها خاوية. حل الشتاء في الخارج، وبداخل جسدي أيضًا. أحد أسوأ جوانب انفطار القلب في اعتقادي هو الاستيقاظ كل صباح والتذكر. ثمة لحظة مشرقة لأول ثانية بعد الاستيقاظ تنسى فيها الحزن وتسبقه. لكن بعدها تمر ثانية أخرى وتلحق بك الذاكرة، فتستلقي حيث أنت، غير راغب في مغادرة الفراش، غير راغب في مواجهة اليوم الذي يضم خسارتك. بدا أن جسمي قد خلا من كل ما عدا

طفلي، لذلك لم يكن بداخلي مكان يسعني اللوذ به والتحرر من ذكراه، أو ذكرى الحياة التي تخيلت أننا سنتقاسمها. كنت أعرف أن المستقبل الذي تمنيته لم يعد ممكنًا. ومع ذلك، تقتُ إليه.

قدم الأصدقاء والعائلة التعازي، لكنني كنت بعيدة، قصيَّة، في مكان آخر. جاءت الكلمات التي تضم أعظم مواساة من حماي، حيث كتب بطاقة تقول: «لا بأس من العواء في ضوء القمر». وجاءت العبارة التي تحمل أقل قدر من المواساة من امرأة أخبرتني بحسن نية أنها تومن بأن كل الأطفال الذين ماتوا قد ماتوا لحكمة. ظللت طوال ذلك اليوم أتخيل نفسي أصفعها حتى تحمر وجنتاها، وقد أرعبتني تلك التخيلات السوداوية. حدَّثني آخرون عن مدى شيوع حالات الإجهاض، الأمر الذي يُفترض به أن يكون مطمئنًا. أتساءل: ما دام شائعًا لهذه الدرجة، لماذا إذن أشعر بأني وحيدة لهذه الدرجة؟

مرت بي أيضًا لحظات بدت لقلبي الكسير كدعابة مريرة. ضحكتُ عندما بدأت قطة حامل فجأة تتردد على حديقتنا. قلت لها: «أتمازحينني؟». وضحكتُ مرة أخرى عندما أطلق عامل بناء شاب صفيرًا في طريق عودتي إلى المنزل قائلًا: «قوام جميل!». حدث ذلك قبل العملية، وبدا سخيفًا أن أتعرض للمعاكسة بينما يضم جسدي الحياة والموت في آن، قلبي الحي وقلب طفلي الميت. لم أنزعج، بل شعرت بامتنان لهذه الكوميديا السوداء. تمنيت فقط ألا يضطر عامل البناء أبدًا إلى سلك ذاك المشوار الوحيد لمتجر «بوتس» من أجل شراء فوط صحية طويلة جدًّا لزوجته، مثلما فعل دان في الليلة السابقة.

أدركت، بحلول ذلك الوقت، أن عليَّ التخلي عن المستقبل الذي فقدت، لكن في كل مكان كنت أرى تذكيرات، صغيرة لكن مؤلمة، كلسعات الدبابير. أرتب الأرفف فأجد صورة سونار طفلنا مدسوسة بين طيات كتاب. أدس يدي في جيب معطف فأشعر بالحصاة التي أعطتني أمي إياها عندما كان الجنين بالحجم نفسه. أفتح درج المطبخ فأجد اختبار الحمل الإيجابي. يأتي إشعار على هاتفي من تطبيق متابعة حالة الجنين يقول «طفلكِ الآن في حجم التفاحة تقريبًا». أزلت التطبيق ووضعت كل شيء آخر في صندوق خشبي صغير في مؤخرة خزانة ملابسنا، كل الآثار التي تنتمي إلى حياة مختلفة لم تُقدَّر لنا.

عندما أدقق في هذه الذكريات بعد زيارتي لاختصاصية العلاج بالإبر، أرى أن ثمة ثلاثة فصول للقصة الأعمق لحزني: الخسارة نفسها، والوحدة التي اقترنت بها، والخزي، الذي نتج عن شعور كامن بأني تأخَّرت كثيرًا في اجتياز تلك الخسارة. لقد أجريت مقابلات مع نساء فقدن أطفالهن، أو أنجبن أجنة ميتة، أو عشن سنوات وسنوات من التلقيح الصناعي. بدا عجزي عن إرخاء قبضتي عن تلك الخسارة، الصغيرة مقارنةً بخسارتهن، أمرًا يدعو للشفقة.

لمن يعجز عن فهم لمَ يُعد الإجهاض خسارة مؤلمة أقول له: تخيل ألا تكون وحيدًا داخل جسمك لأول مرة في حياتك. في حين أن من الشائق التفكير في الأعضاء التي تنمو بداخلك -أذرع وأرجل وأقدام وأيدٍ- وكيف تزداد كمية الدم في الجسم بمقدار 40 إلى 50 بالمائة فتتسارع دقات قلبك لضخ هذا الدم خلاله، أعتقد أن الشعور الذي يغيرك إلى الأبد هو الوجود المباغت لحياة أخرى في عالمك الداخلي. ويرغمك توقف ذلك القلب الثاني عن النبض على مواجهة حقيقة نعرفها جميعًا لكننا نحاول تجنبها: ألا وهي الموت. فلا يعود بوسعك أن تشيح بنظرك عنه. لا يعود بوسعك إنكاره. يولد بداخلك إدراك ويظل منذ تلك اللحظة فصاعدًا هناك، إدراك أن قلوبنا جميعًا ستتوقف عن النبض ذات يوم، تمامًا كما فعل قلب طفلك. في بضعة أشهر -أو أكثر في بعض الحالات- تعيش النساء اللواتي أُجهضن دفتي الوجود: بداية الحياة ونهايتها. أرفض وصف تلك التجربة بالصغر. أعرف أنها قد تكون صغيرة بالنسبة إلى بعض النساء. لكنها لم تكن كذلك بالنسبة لي.

لكل خسارة تعقيداتها، وسواء اعترفنا بها أم لا، فسوف تظهر عواقبها الدائمة في مكانٍ ما، في العلاقة التالية، في شجار لحظة سُكر، في نوبة هلع، في غيرة. لهذا السبب علينا أن نعطي انفطار القلب الذي يمسنا بعُمق حق قدره، حتى وإن خشينا أن نبدو تافهين لأي أحدٍ آخر. يكمن التحدي الأكبر، في ظني، في كيفية حمل تلك الخسارات بداخلنا من دون أن نسمح لها بإلهائنا عن الحياة. تحتَّم عليَّ تقبُّل أن إجهاضي قد مسَّني بشدة، لكن تحتَّم عليَّ أيضًا التخلي عن المستقبل الذي خططت له لأعيش بكلِّيتي الحياة التي كنت محظوظة بامتلاكها. الحياة الواقعة التي تجري هنا، اليوم، الآن. كما قالت لي د. لوسي كالانيثي في وقت لاحق: «من الأهمية بمكان أن ندرك أننا

ما زلنا كما نحن، أن ثمة ذاتًا أساسية ما زالت موجودة، بمعزل عن المستقبل الذي فقدناه». نعم، كنت امرأة أرادت أن تكون أمًّا ولم أعد كذلك. لكنني أيضًا أخت وصديقة وابنة وحبيبة وشخص ذو هدف؛ امرأة تشتهي تجربة أوجه حياة عديدة أخرى غير الأمومة.

عُدت إلى العمل بعد بضعة أيام من الجراحة. وقفت على رصيف المترو في تلك الصبيحة، كما اعتدت في مئات الصباحات الأخرى. حدقت أمامي فرأيته: الحرف «س» على لافتة زرقاء. الحرف الأول من الاسم الذي منحناه لطفلنا. (هل كان دائمًا هنا؟ ربما لم ألحظه قط). شعرت تلك اللحظة بدفقة من شعور لم يساورني من قبل، الخيط الدقيق الفاصل بين السعادة والحزن. تقبلت الألم وشققت طريقي خلاله، كما لو كنت ألج في سم الخياط. نظرت إلى اللافتة وابتسمت، وتركت نفسي أعترف بما لم أعترف به لأمد طويل: على الرغم من قصر حياة طفلي، فأنا لا أريد نسيانه.

بعد خروجي من المترو، ذهبت إلى مقهى «بريت». كان أمامي أربعة أشخاص، لذا انتظرت بعض الوقت حتى سمعتُ الكلمات المألوفة: «أمريكانو منزوعة الكافيين؟». أجبت: «لا، بلاك أمريكانو من فضلك». كدت أبكي لكنني لم أفعل. «ليست منزوعة الكافيين؟». هززت رأسي بالنفي، فأومأ محرجًا لكن برفق، وأخذ ينظر إليَّ كما لو أنه يتمنى لو يستطيع قول المزيد. بعد دقيقة أو نحوها ناولني القهوة، قلت: «شكرًا لك»، وأومأت برفق مماثل. مشيت إلى العمل وفكرت في قوة تلك اللفتات الصغيرة -النظرة، الابتسامة، الإيماءة- وكيف يمكننا مواساة أناس بالكاد نعرفهم، من دون أن ننبس بكلمة.

***

عندما كنت صغيرة، اعتادت أمي البكاء في المطبخ ليلة رأس السنة. كان أبي يقتادنا أنا وأخي إلى غرفة أخرى حتى «تحظى ماما ببعض الهدوء»، موضحًا أنها الذكرى السنوية لوفاة جدتي. فقدت أمي والدتها باميلا وهي في السادسة والعشرين وحامل بأوليفر. ما زالت إلى اليوم تبكي وهي تروي تجربة أن تصير أمًّا بينما تفقد أمها. كنا أنا وأوليفر في ذلك الحين أصغر من أن نشعر بثقل تلك الذكرى السنوية، لكنها كانت معاينتي الأولى للحزن:

دموع لم أفهمها تمامًا تُذرف على الجانب الآخر من الباب. شيء يجب حبسه في غرفة أخرى.

منذ ذلك الحين، وإلى جانب إجهاضي، شهدتُ نسخًا مختلفة من الخسارة على مقربة مني. جلست في مقاعد العزاء بجنازات الأجداد. بكيت تحت زخات المطر في رحلة العودة بالسيارة من منزل حبيب، بعد أن قررنا إنهاء علاقتنا. أحطت عنق كلبة الأسرة بذراعيَّ وهمست في أذنها «أحبك»، شعرت بدموعي الرطبة على فرائها، قبل دقائق من تركِها ترحل. في بعضٍ من هذه اللحظات، بدت العلاقة بين الحب والخسارة بسيطة: أفقد الحب، وأُترَك مع الحزن. كان أحدهما ثمنًا للآخر.

لم يكن حتى بدأت أفهم أفكاري حول إجهاضي، وأتحدث مع الآخرين عن الحزن، أن أدركت بأن الحب والخسارة ليسا مرحلتين منفصلتين ومتتاليتين، لكنهما وجهان لعملة واحدة. الحزن لا يتبع الحب أو يحل محله - بل إن كلًّ منهما موجودٌ داخل الآخر. والخسارة ليست ببعيدة، وإنما هي جزءٌ من كل لحظة محبة خَبَت. على الرغم من أنني، برحمة من الله، لم يحدث بعد أن فقدت عزيزًا بغتة، فقد أدركت أن من المستحيل التوغل في الحب من دون اختبار الخسارة أيضًا. وهذا يعني طرح أسئلة صعبة: كيف نتقبل حقيقة أن هناك أناسًا يهرمون مع أحبائهم بينما يفقد آخرون ذويهم قبل الأوان بأوان؟ وإذا دمَّرنا الموت، أو ابتُلينا بالغياب، فكيف نجد المعنى في الحياة الباقية، من دون مقارنة أنفسنا بالآخرين؟ وهل من نفعٍ يعود علينا من استمرارنا في الحب على الرغم من كل هذا؟ لأبدأ بحثي عن أجوبة، تحدثت مع الصحافية والمؤلفة ورئيسة التحرير السابقة لمجلة «هاربرز بازار» فرع المملكة المتحدة، جاستن بيكاردي، التي صبغت الخسارة حياتها بكلتا الطريقتين المؤلمة والجميلة.

***

إن حزني بعد الإجهاض إنما كان على مستقبل لم يتسن لي عيشه. كنت أعرف أن الحظ حالفني، في تلك المرحلة من حياتي، لأنني لم أضطر إلى الحداد على ماضٍ فات أيضًا. لم أحزن على ذكريات عشتها مع أحدهم ولحظات خططنا لعيشها معًا ولم تحدث قط. أما جاستن بيكاردي، فقد شهدت تلك

الخسارة المزدوجة مرتين: أولاهما عندما ماتت أختها الحبيبة روث، وثانيتهما عندما انتهى زواجها. أردتُ أن أسألها إن كانت خسارتها الأولى قد غيرت طريقة تعاملها مع الخسارة الثانية، ولماذا تُعد نهاية العلاقة نسخة أخرى من الحزن. لأن لدينا طرقًا واضحة للتعزية عند وفاة أحدهم: نرسل زهورًا، نكتب رسائل، نعد وجبات الطعام، نحضر الجنازات. لكن عندما تنتهي إحدى العلاقات، لا نعرف طرقًا رسمية للتعزية. ربما بالحديث عن انكسار القلب بالعناية التي يستحقها، يمكننا العثور على سبل جديدة لفهم من يمرون بهذا النوع المعقد من الحزن، حيث يرثون شخصًا لم يزل جزءًا من هذا العالم، لكنه لم يعد جزءًا من عالمهم.

ذكرتني جاستن بما نخاطر به كلما اخترنا أن نحب أحدهم: ليست مجرد احتمالية أن يعمِّر بعدنا أو أن نعمِّر بعده، لكن احتمالية أن يكسر القلب الذي وضعناه بين يديه. مذهل هو، في رأيي، مدى استعدادنا لتحمل هذه المخاطرة مرة تلو مرة، كما فعلت جاستن عندما وقعت في الحب بعد طلاقها. قصتها برهان على أن باستطاعتنا العثور على الأمل والبدايات الجديدة، حتى وإن بدت تلك الأمور مستحيلة. لقد حالفها الحظ، بالطبع، لتلتقي توءم روحها في عقدها الرابع، لكن الحظ ليس بكافٍ أبدًا، لقد وجدت جاستن الشجاعة أيضًا لمعاودة الانكشاف في الحب. وأي شيء دفعها لاتخاذ تلك القفزة؟ وفاة شقيقتها. كانت تلك هي الخسارة التي جعلتها تصمم على عدم عيش حياة محكومة بالخوف.

العثور على الحب في قفار الحزن، مع جاستن بيكاردي

ناتاشا لن: كيف كان حزنك على نهاية زواجك؟

جاستن بيكاردي: قد يبدو الطلاق فجيعة تحيل آمالك المستقبلية رمادًا، وتلقي بظلها المظلم على الماضي. في حالتي، كان الطلاق نهاية لعلاقة مهمة بما لا يُقاس، لأن زوجي السابق كان -ولم يزل- والد أبنائنا. عندما رحل وانتهى زواجنا الذي استمر عشرين عامًا، شعرت كما لو كنتُ أحاول شق طريقٍ في قفار الصدمة والحزن. كان الأمر كما لو أن قنبلة هائلة انفجرت، مدمرة وطن أسرتنا. لكنني استطعت شق طريقي في تلك الأرض الصعبة،

والفضل في ذلك إنما يرجع في معظمه إلى أني فعلتها سابقًا، عندما ماتت روث بسرطان الثدي في عمر الثالثة والثلاثين. كل ما وسعني التفكير فيه، بُعَيد وفاتها، هو بشاعة ما حدث: معاناتها الجسدية وكل ما تحمَّلته خلال الأشهر العشرة الأخيرة من حياتها. لكنني أدركت آنذاك أيضًا أنني لا أنعم برفاهية الانغماس في هذا الألم الممض، لأن لدي طفلين صغيرين مسؤولين مني. وبالمثل، أدركت أني ببساطة لا يسعني السقوط بعد انتهاء زواجي الأول؛ لا يسعني الضياع في تلك الأرض المقفرة، حتى وإن كنت في تلك العلاقة لأغلب حياتي البالغة.

عندما تنتهي العلاقة الرومانسية يقول الناس: «سوف تتجاوز الأمر». عبارة هي الأقل نفعًا من بين ما يمكنك قوله لأحد يشعر بانفطار القلب. ذلك لأن الخسارة، سواء كانت موتًا أو طلاقًا، ليست جبلًا تتسلق إلى أعلاه لتهبط من الناحية الأخرى. لا يمكنك اجتيازها كليًّا أبدًا، بيد أنك ترقى لمستوى التحدي، بحيث تتعايش في نهاية المطاف مع الخسارة وتصير جزءًا منك. هكذا أشعر تجاه زوجي السابق. على الرغم من أن النهاية كانت مؤلمة بحق، فبحلول وقت الطلاق كنا قد أسسنا لعلاقة ودية، لأن حبي لأبنائنا غلب غضبي من زوجي. لم أرغب في خوض حرب معه أو المساس بماضينا المشترك. وبعد اجتيازي وفاة روث، علمتُ أنني سأجتاز طلاقي أيضًا، وأنني لن أقضي ما تبقى من حياتي تعسة.

كيف علمتك وفاة روث مقاومة التعاسة وشق طريقك عبر انكسار القلب؟

كانت روث تحب الحياة، حتى بعد علمها بأنها تحتضر. ظلت التفاصيل الصغيرة كطلاء الشفاه والزهور وكعكة الشوكولاتة أمورًا في غاية الأهمية بالنسبة إليها. لذا كان عليَّ الاحتفاء بالحياة تكريمًا لها. فعلت ذلك بعد موتها، وبعد انتهاء زواجي. لشق طريقكِ عبر خسائر كهذه، عليكِ بمواصلة تقدير الأمور الطيبة في الحياة: ندف الثلج التي ترينها شتاءً، الكعك الذي تخبزينه مع أطفالك، اللحظة التي تضحكين فيها مع صديق. شعرت أني سأخون روث إن لم أحتفِ بالحياة كما احتفت بها. وعلمني فقدانها أن التفاؤل والإيمان لا

يكفيان، فنحن عُرضة للمصائب لم نزل، إلا أن ذلك لا يعني أن تعيشي في حالة دائمة من الخوف. إن فعلتِ، قد تظل المحن تصيبكِ على أية حال، لكنك ستُحرَمين الاستمتاع بكل متع الحياة.

هل غير فقدانها نظرتك للحب؟

كنتُ أنا وروث مقربتين لدرجة لا تُصدَّق. أتذكر حينما شُخصَت بالمرض العضال، تملكني شعور قوي بالفشل، لأنني لا أستطيع إنقاذها، لا أستطع حمايتها. والآن، متى كتبت، فإنني بشكل ما أكتب لأجلها. أفكر فيها عدة مرات كل يوم. أصعب ما في فقدان شقيقك الذي تحب هو شعورك بفقدان الإنسان الوحيد الذي يعرف ماضيكما المشترك. لكن ما اكتشفته هو أنك تواصل حب الشخص حتى وإن مات. لقد ماتت أختي، لكن الحب الذي تشاركناه لا يزال حيًّا بطريقة مدهشة، ولا يزال يحمل معنى هائلًا بالنسبة لي. حب إحدانا للأخرى هو جزءٌ من المرأة التي أنا عليها اليوم، وبطريقة ما غامضة، ما زالت روث حية، بداخلي، ومن دوني.

هل بدت نهاية زواجك فقدًا للمستقبل، إلى جانب كونها فقدًا للماضي؟

أعتقد أن العديد منا قد مرُّوا بتجربة أن تنتهي العلاقة ومع ذلك تظل حية في أذهاننا، حيث نواصل التفكير: أتذكر عندما... أو أتساءل إن... فالماضي والحاضر والمستقبل في حالة تقلب مستمر: إذا تذكرتُ علاقة أو تجربة سابقة اتجهت أفكاري تلقائيًّا إلى شخص بعينه، وما قد أخبره به لو رأيته مجددًا. نحن نعتقد أن حياتنا تسير في خطٍّ مستقيم، لكنها ليست كذلك. على الرغم من أن يومًا يرحل ويليه آخر، من المحتمل بالقدر نفسه أن نتذكر ما حدث الأسبوع الفائت مثلما نتذكر ما وقع قبل عقد من الزمن، أو حتى ما نأمل فيه للعام المقبل. هكذا أشعر حيال فقدان شقيقتي أيضًا: إذ يرتبط ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا برباط واحد.

هل بدت فكرة الوقوع في الحب مجددًا غير واقعية بُعَيد الطلاق؟

رباه، نعم. لقد وقع زوجي في حب امرأة أخرى، وبطبيعة الحال شعرتُ بالرفض والإهانة والغيرة. لذلك لم أشأ المخاطرة والوقوع في الحب مرة أخرى. ظننت أني سأظل وحيدة إلى الأبد، وداهمني أيضًا شعورٌ بالفشل. لم أفشل في زواجي وحسب، بل فشلت أيضًا في حماية ابنيَّ الحبيبين من وجع القلب الناجم عن تفكك الأسرة. في ذلك الوقت فكَّرت أني لن أقع في الحب ثانيةً أبدًا، وأني لست بحاجة لأن أفعل، فلدي ابناي وأصدقائي وعملي. لست بحاجة إلى رجل آخر ولا أريده. حينها، ومن حيث لا أدري، التقيتُ أحدهم.

كانت واحدة من تلك اللحظات السحرية التي يتناغم فيها الكون: دعاني أحد الأصدقاء إلى العشاء وكدت أتخلف عن الذهاب بسبب شعوري بالتعب وشيء من الاكتئاب. ثم غيرت رأيي في النهاية وذهبت، فقط لأنني اعتقدتُ أن من الوقاحة ألا أذهب. جلست إلى الطاولة، وإلى يميني جلس الرجل الذي من الواضح أنهم رتبوا لي الموعد معه. كان لطيفًا للغاية لكن لم تكن بيننا شرارة. وإلى يساري جلس ذلك الرجل المثير للاهتمام الذي كان مرحًا ومشرقًا وتلقائيًّا بشكل لا يوصَف. اتصل في اليوم التالي يدعوني للخروج معه في موعد إلى المسرح، لكنني قلت: «لا أريد الذهاب إلى المسرح». فسألني: «ولم لا؟»، ولدهشتي وجدتني أفصح عن مشاعري صراحةً. قلت له: «لقد انتهى زواجي وانكسر قلبي ولا أريد المخاطرة بانكساره مرة أخرى».

لماذا برأيك كنتِ قادرة على التعامل معه بهذا الانفتاح؟

كان الحديث معه سهلًا بحق. قال: «تعالي فحسب»، وهكذا ذهبنا إلى المسرح. حتى عندما اصطحبني إلى العشاء بعدها ظللت أردد: «لا أنوي الذهاب في مواعيد غرامية أو الوقوع في الحب». كانت تلك هي القصة التي رويتها لنفسي. لكنني وقعت في حبه. والطريف أنه في العام السابق للقائنا، طُلِب مني كتابة قصة قصيرة لتنضم إلى مجموعة قصصية تدور حول الحب. لم أستطع حضور حفل صدور الكتاب، الذي وافَق عيد الحب؛ كنت ببساطة مكدومة أكثر مما ينبغي في ذلك الوقت. اتصلَت إحدى محرري الكتاب في اليوم التالي وسألتني: «لماذا لم تأتي؟». فأجبتها: «لأن زوجي وقع في حب امرأة أخرى، ونحن الآن في سبيلنا إلى الطلاق». فدعتني لتناول الشاي معها.

عندما التقينا قالت: «أرجو ألا تستغربي قولي هذا، لكن يداهمني أحيانًا حدس روحاني، وأشعر حقًّا أن من الواجب عليَّ أن أخبرك بأمر مهم. يتعين عليكِ تجاوز نهاية زواجك، ويتعين عليكِ التخلي عنه عن طيب خاطر، لأن لديكِ ابنين رائعين يمثلان الجانب الأجمل من حياتك، وأنت تحبينهما، وتلك هدية رائعة من زوجك السابق». وكانت محقة، فهكذا أشعر بالفعل. ثم قالت: «ثمة شخص آخر ينتظركِ في مكان ما. أنتِ لا تتوين لقاءه بعد ولم يستعد هو للقائك، لكني أرجو أن يلتقي درباكما لأن ذلك إن حدث، عندما يحدث، سيكون هو الرجل المناسب لكِ». سألتها: «حسنًا كيف يفترض بي أن أعرف من هو؟»، فقالت: «اسمه فيليب وثمة ملاك على واجهة منزله، لكن عليكِ نسيان ذلك في الوقت الحالي». وكما هو متوقع، نسيته بالفعل؛ كان لدي الكثير مما يجري في حياتي. وحتى عندما ذهبت في نهاية المطاف إلى حفل العشاء، وعلمتُ بأن الرجل إلى يساري يُدعى فيليب، لم أفكر قائلة: اه، اسمه فيليب.

ومتى تذكرت ما أخبرتكِ به؟

كنا نقطع الطريق معًا بعد لقائنا الأول بفترة، وقال: «هذا هو بيتي» مشيرًا إلى منزل نُحِت على بابه ملاك أبيض. قلت: «يا إلهي، اسمك فيليب وثمة ملاك على واجهة منزلك. أنت توءم روحي. مقدرٌ لنا أن نكون معًا». رويت له القصة، ويُحسَب له أنه لم يظنني مخبولة. بعد سنوات عديدة، عندما انتقلنا إلى بيتنا في نورفولك، أمر بنحت زوجين صغيرين من أجنحة الملائكة على الباب الخلفي، مع الحرفين الأولين من اسمينا على كلا الجانبين. وفي كل مرة أنظر فيها إلى تلك المنحوتة، أتذكر كم أحبه، وكم نحن محظوظان بعثورنا أحدنا على الآخر.

كيف يختلف الوقوع في الحب بعد الطلاق عن الوقوع في الحب لأول مرة؟

من النادر والثمين أن يجد المرء الحب في سن متأخرة، في عقده الرابع أو الخامس فما فوق. أعتقد أن لدى البشر قدرة هائلة على الوقوع في الحب مرة أخرى، حتى بعد خسارة فادحة. تلك هي المعجزة الحقيقية بالنسبة لي.

قد يبدو الوقوع في الحب مرة أخرى من قبيل التهور، لكنه ينطوي أيضًا على كثير من الشجاعة. لقد حالفني الحظ بلقاء فيليب، وتحليت بإيمانٍ كافٍ لقبول علاقتنا. ربما لهذا صلة بما تعلمته من وفاة أختي: لا يمكنكِ أن تعيشي حياتك في خوفٍ مما تخبئه لكِ الأيام. أيضًا، عندما وقعت في الحب للمرة الثانية، كنتُ في الأربعين من عمري. وما أردته من الحب كان مختلفًا تمامًا عما نشدته في عشريني. كان زوجي السابق موسيقيًّا، الأمر الذي يبدو رومانسيًّا وجذابًا، بيد أنها كانت فترة عصيبة، أن يكون لدي طفلان صغيران بينما هو بعيد في جولاته الموسيقية لعدة أشهر متتالية. عندما وقعت في الحب للمرة الثانية، كان ذلك مع شخص حاضر. فور أن التقيت فيليب شعرت أن باستطاعتي الحديث معه عن كل شيء. حدثته عن روث في وقت مبكر جدًّا من علاقتنا. بعض الناس يجدون صعوبة في الحديث عن الموت، لكنني لم أستشعر إحراجًا أو خوفًا من جانبه. موت روث جزء لا يتجزأ من هُويتي، وكان قادرًا على تقبُّل ذلك. ثم كان عليَّ أيضًا أن أثق به كشخص كي أثق به كزوج أم طيب ونبيل. كان عليَّ حقًّا أن أفكر مليًّا في ذلك، ولم أرغب في تعريفه بولديَّ -اللذين كانا في الخامسة عشرة والتاسعة عشرة في ذلك الحين- قبل التأكد من أن لهذه العلاقة مستقبلًا. لكن على الرغم من درايتي بمسؤولياتي كأم، التي تصرَّفتُ وفقها بطبيعة الحال، تملَّكني الوله الفريد للوقوع في الحب مرة أخرى. شعور ساحر وواعد...

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

لو أن باستطاعتي أن أسدي ذاتي الصغيرة نصيحة لكانت: لا تخلطي بين الحب والقلق، أو بين المجازفة المقترنة بالخطر والحماسة المقترنة بالرومانسية. كم ثمين هو التناغم والهدوء الذي يصاحب الحب الحقيقي. وقد استغرقتُ سنوات عديدة لمعرفة ذلك.

***

قبل حديثي مع جاستن، ظننت أن الحب هو ما تحاول العيش من دونه بعد الخسارة. لكن الواقع أن حبها لأختها ما زال يرشدها في حياتها. يبقي روث قريبة وحاضرة في ذهنها يومًا بعد يوم. يشجعها على تقدير المباهج

الصغيرة، وعدم السماح للخوف بالطغيان عليها. حتى إنه يمدها بالشجاعة لاستقبال حب جديد في وقت لم تتوقع العثور عليه فيه إطلاقًا. ربما كان اجتياز الخسارة هدفًا يتعذر تحقيقه، كما قالت جاستن. وبدلًا من ذلك، نتعلم كيف نعيش الحياة مع أحزاننا بداخلنا، وكيف ندع تلك الأحزان تغيِّرنا، وتكشف عن قوتنا.

ذكرتني محادثتنا بشيء أخبرتني به المؤلفة إميلي راب بلاك ذات مرة. فقد توفي رونان، ابن إميلي بمرض وراثي نادر يُعرف باسم «تاي ساكس» وهو في نحو الثالثة من عمره. عندما تبقت له ستة أشهر في الحياة، وقعت في حب الرجل الذي سيصير زوجها. قالت: «تعلمت كيف أحب، بأفضل ما يكون، بفضل رونان. لم أكن لأستطيع الحب بتلك الطريقة لو لم ينفطر قلبي من تجربة حبي له وفقدانه». من خلال وفاة ابنها، أدركت أن «القلب الكسير هو قلب رحب». كم هو استثنائي أن خسارة إميلي وجاستن، في حين أنها سرقت من حياتهما الأحبة، فقد عمقت أيضًا قدرتهما على الحب.

***

أكثر ما وجدته صعبًا في الخسارة بصفة خاصة، كان الطريقة التي استنفدت بها الأمل. بحلول ليلة احتفالنا برأس السنة في العام الذي تلا الإجهاض، كان التفاؤل الذي جاهدت للتحلِّي به خلال الاثني عشر شهرًا الماضية قد بدأ يخبو، مثل مصباح يدوي أوشكت بطاريته على النفاد. شهر بعد شهر، كلما تعاظم أملي، وزاد يقيني، اشتدت قسوة الإحباط عندما يثبت خطئي. وبينما أحدد أهدافي للعام الجديد في يناير تحتم عليّ أن أسأل: هل ما زال منطقيًا أن أواصل الأمل على هذا النحو الأعمى كل شهر؟ أم من الحكمة ربما أن أتوخي القليل من الحذر وأن أفكِّر بأنني قد لا أحمل هذه المرة. ربما لن يحدث ذلك. كنت أعرف أن هذا التفكير السلبي يتعارض بشدة واستراتيجية العلاج بالإبر وخبراء الخصوبة الذين يبشرون بفلسفة «يقينك سيحقق لك ما تريد»، مع عبارات مطمْئنة مثل «سأتخلص من أية عقبات عاطفية تحول بيني وبين الحمل». ومع ذلك، بعد مرور عام ونصف من أول اختبار حمل إيجابي، بدأت أتساءل إن كان يمكن للتشاؤم أن يضفي شبكة أمان تحميني. جعلتني تلك العلاقة الجديدة المعقدة مع الأمل أفكر في دوره بعد الخسارة. هل يصير

الأمل عبئًا أم مرشدًا؟ هل نعثر عليه أم نبنيه؟ وما دوره، إن كان له دور، فيما يتعلَّق بالحب؟

لدى الصحافية ميلاني ريد نظرة فريدة للعلاقة بين الحب والخسارة والأمل. ففي عام 2010م، تعرضت ميلاني لكسور في الرقبة وأسفل ظهرها نتيجة حادثة ركوب خيل، أصيبت على إثرها بالشلل الرباعي، مما يعني أنها مشلولة من الصدر فأسفل. بعد الحادثة فقدت العديد من الأشياء: القدرة على المشي بلا مساعدة، هُويتها الجسدية والعاطفية، استقلاليتها، بهجة أن يحتضنها أحدهم. كما أن الإصابة وضعف احتمالية تعافيها قد وضعت حبها للآخرين -وحبهم لها- تحت الاختبار. لقد واجهتُ بالفعل صعوبات الحفاظ على الحب على المدى الطويل، لكنني أردت أن أسأل ميلاني: ماذا لو كان اختبارًا يخضع له الحب أقوى من الزمن ومن استهتار الزوجين بعضهما ببعض؟ هل من السذاجة أن نأمل في قدرة الحب على النجاة حتى من أعتى الخسائر؟

لا تجمِّل ميلاني تجاربها. ولا تتظاهر بأن المعنى الذي وجدته للحياة منذ وقوع الحادثة يمكن أن يحل محل ما فقدته. لكنها تدعونا للتساؤل: ما الذي سنفعله بقدرنا في هذه الحياة، مهما بدا مُجحفًا؟

تيار اللطف والمحبة الخفي الذي يربطنا جميعًا، مع ميلاني ريد

ناتاشا لن: كيف غير الحادث علاقاتك ودور الحب في حياتك؟

ميلاني ريد: كان الأمر كانفجار نووي لم ينسف عمودي الفقري وحياتي الجسدية فحسب، بل وعائلتي وحياتي العاطفية أيضًا. فمنذ الحادث، بات للحب معنى مختلف تمامًا بالنسبة لي وإلى زوجي لأن الكثير من الأمور تغيرت. صار على ديف تحمُّل عبء كل ما هو بدني، وانقطعت علاقتنا الحميمة، لأننا لم نعد قادرين على ممارسة الحب بالطريقة التي اعتدناها. وقد طال ضرره علاقتي بابني أيضًا، لأنني لم أعد قادرة على لعب دور الأم التي تحل جميع المشكلات وتدعم في كل الأوقات. تبادلنا أنا وابني الأدوار. (كان في العشرين من عمره عندما تعرضت للحادث).

ما أدركته هو أننا نأخذ ما نسميه -اعتباطيًا- الحب، كأمر مسلم به. قد ينسى المرء أن ثمة من يحبه، على الرغم من كل أخطائه وعاداته الصغيرة السيئة، الأمور التي يفعلها ولا يريد لأحدٍ آخر أن يعرفها. ينسى أنه جزء ثمين من حياة أحدهم. أعتقد أننا ننسى ذلك حقًّا. نتخبط قائلين: أوه، لدى كل إنسان شخص يحبه، بالطريقة نفسها التي يمكن للجميع بها ركوب حافلة ما، لكن هذا ليس صحيحًا. وقد اعتدت أخذه كأمر مسلم به في الماضي.

أمضيتِ عامًا بعيدة عن منزلك خلال إقامتك بالمستشفى. كيف عثرتِ أنت وعائلتك على سبيل عودة بعضكم إلى بعض، بعد رجوعك؟

الرائع بخصوص ديف أنه لم يرحل قط، على الرغم من أنه المرشح الأكبر من الناحية العاطفية لتأدية دور الراحِل. إنه رئيس قسم الترفيه في أسرتنا، رجل جذاب، ومرح، يكره المستشفيات، يكره المرض، يكره الأجسام القبيحة والمسؤولية. وفجأة، هبطت عليه كل تلك الأمور في حزمة واحدة على هيئة زوجة. أسرَّت لي إحدى الممرضات بعد سنوات بأن فريق التمريض كان قلقًا من أنه لن يستطيع التعامل مع الوضع. ربما اعتقد الكثيرون ذلك خفية. لكنه كان رائعًا منذ اللحظة الأولى، تبدَّل حاله، وبينما شاهدته وهو يتحمل هذا العبء الهائل من المسؤولية، نما احترامي له أيضًا. اعتاد أن يقول لي: «أنا أكثر من مجرد شاب مرح»، ثم برهن على ذلك.

في البداية، شعرتُ بالهلع حيال كل ما سُلبنا إياه، ومن العبء الذي أُلقي على كاهله. في أحد الأيام قلت له: «يمكنك مغادرتي. لقد تغيرت جميع قواعد اللعبة ولم نتفق على هذا». فتحت له الباب لأنني أحببته. فكرت: إنه لا يستحق ذلك. دعيه يذهب. لكنه قال: «لا تكوني بهذه الحماقة اللعينة. أنتِ عالقة معي». بالنسبة لي، كان ذلك هو الحب الحقيقي.

أتصور أن الاعتماد الكامل على الآخرين من الناحية الجسدية يتطلب قدرًا هائلًا من الانكشاف. كيف شعرتِ إزاء ذلك؟

عندما يصاب المرء بالشلل فكأنها ولادة جديدة مروعة. يصير كالرضيع مرة أخرى، لأن عليه أن يتعلم استخدام جسده الجديد. في البداية جلست هناك كعصفور وليد في العش، بلا خيار سوى تلقي أية مساعدة تقدم لي. وعندما عدت إلى المنزل، حيث اعتدت أن أكون الشخص العملي، شعرت بإحباط مطبق من عجزي عن إصلاح السياج أو وضع الماء في قربة مساحة زجاج السيارة. كنت امرأة مُنجِزة لا تستطيع إنجاز أي شيء.

أتذكر عندما اشترينا مكنسة «هوفر» جديدة، أمكنني أن أرى طريقة تركيبها بالتفصيل. شاهدت ديف يتخبط بين الدليل والأجزاء اللامعة، كما لو كنت في دورة تدريبية في الإدارة، حيث يتعين إخبار الناس بطريقة فعل الأشياء بدلًا من فعلها بنفسي. كان عليَّ أن أتحلى بالصبر وألا أبالغ في الانتقاد، وكانت لحظات كهذه بمنزلة منحنى تعليمي صعب. لكن أليس ما أصفه هو جوهر الواقعية في الحب؟ عندما يطرأ تغيير هائل، فتتعلم كيف تنشئ فريقًا من نوع مختلف؟ هذا ما فعلناه: تكيَّفنا، لأننا ما زلنا راغبين في البقاء معًا.

ما الذي مكَّنك، في رأيك، من الخروج من حالة رثاء الذات ورؤية الأمور التي تشعرين بالامتنان لها في حياتك؟

لستُ قديسة. ما زلت أقيم حفلات شفقة على الذات مدتها عشر دقائق، حيث أسمح لنفسي بالذهاب إلى الحمام، والنظر في المرآة والبكاء. ثم أكبت هذه الشفقة، وأقفل عليها وأخرج مجددًا. يجب أن أواصل من أجل من أحب. هكذا تنبع قوتي من الحب، في جذور القوة -تلك التي تتعمق في الأرض وتمنع الشجرة من الانقلاب- تجد الحب. منعني ذلك من أن أكون أنانية وأبقاني في القتال، بدلًا من الغرق مرة أخرى في حالة العجز. لقد شعرت بذلك التجلي بُعَيْدَ وقوع الحادث عندما بدأت ألعب «لعبة الرضا»[1]. أدركت أنني لو كنت

(1) «لعبة الرضا» أو «Glad Game» هي لعبة اعتادت بوليانا، بطلة الرواية الكلاسيكية الشهيرة، لعبها مع أبيها، حيث يعثران على شيء يستحق الامتنان في كل موقف من مواقف الحياة، مهما بدا قاتمًا وعصيبًا. حتى إن اسم البطلة صار مرادفًا لشخصٍ شديد التفاؤل. نُشِرت رواية «بوليانا» عام 1913 بقلم إليانور بروتر، وتعتبر الآن من كلاسيكيات أدب الطفل. (المترجمة)

تعرضت لتلف دماغي أو أصبت بشلل في الجزء العلوي من الجسم، لوُضعت على جهاز التنفس الصناعي أو في الرعاية على مدار 24 ساعة. ولعلق زوجي وابني مع زوجة وأم مصابة بتلف دماغي لعقود. من خلال فهمي لحقيقة أن الأمور كان من الممكن أن تكون أسوأ، تعلمت أن أرضى بما لدي.

هل تعتقدين أن فقدان هُويتك الجسدية جعلك تلاحظين تلك التفاصيل الدقيقة التي تجعل الحياة جميلة، التي ربما كنت تغفلين عنها في السابق؟

عندما تكونين على كرسي متحرك، لا يمكن لأحبتك أن يعانقوكِ بالطريقة التي اعتدتِها في السابق. تفقدين تلك الحميمية الجسدية المعتادة مع أصدقائك الذين يربتون على كتفك أو مع الأغراب الذين تحتك ساقك بهم في المترو. صرت أشتاق إلى اللمسة التي فقدتها، لكن عندما يمد ديف يده ليمسك يدي، أو يمرر أحدهم يده بعفوية على كتفي، أشعر بجمال ذلك.

نحن لا نعطي الأمور حق قدرها. الحياة جميلة ولا وقت لدينا لندرك ذلك. ندع السخافات والسفاسف تحكمنا وتقودنا إلى السخط. نجد عيوبًا في الحياة لأننا متعبون ونزقون، بدلًا من الاستمتاع بحقيقة أننا مع أناس آخرين أصحاء، يحبوننا ويرغبون في البقاء معنا.

إذا كانت لوضعي جوانب مشرقة، فأحدها هو أن سفاسف الأمور لم تعد تهمني. لكن من المفجع أننا لا ندرك ذلك إلا عند التعرض لخسارة مأسَوية. أكثرنا غرته رفاهية الحياة العصرية وجعلته يظن نفسه مخلدًا، وأنه يستحق السعادة. يحسبها ستأتي إليه، في حين أن كل ما يحتاج إليه في الواقع هو التوقف والنظر من حوله ليدرك أنها لديه بالفعل.

يهمني أن أعرف كيف هي علاقتك بالأمل اليوم. في البدء بدا تركيزك منصبًّا على أملك في السير مجددًا، لكن هل وجدتِ طريقة للاحتفاظ بآمالك من دون تعليقها كلها على ذلك الهدف الوحيد؟ أسأل لأنني خُضت علاقة صعبة خلال محاولات الحمل، إذ كان يقيني بثبوت الحمل، آنذاك، أكثر ما آلمني، بطريقة ما، في الغالب.

غصتُ في حالة إنكار في المستشفى، حيث انصب حماسي وتركيزي على تميمة السير -تمامًا كما كنتِ أنتِ مع الحمل- لدرجة أفقدتني عقلي. التوق إلى السير والتوق إلى الإنجاب كلاهما أمر غريزي يضرب بجذوره عميقًا. عندما تتوقين إلى شيء كهذا، إما أن تنهاري وإما أن تتعلمي وتليني ببطء، وتدركي أن الأمل يجب ألا يموت أبدًا، مهما كانت النتيجة. التخلي عن الأمل يعني التخلي عن الحياة، وفي الأيام الأوَل، كان الأمل الزائف ما أبقاني على قيد الحياة من الناحية الجسدية. إنه يضع عدسات مختلفة على أعين عقلك. لا يجعلك ترين بالضرورة كل شيء باللون الوردي، إلا أن العثور على نواة اليقين تلك يجعل توقك وهوسك مُحتمَلَيْن. ولا ينبغي لكِ أيضًا خنق نفسك بالأمل أو برغباتك، بل عليكِ التحلي بالصبر. لا يمكن للمرء أبدًا التخلي عن تلك النواة الصغيرة، لكنه يتعلم تقبُّل أن تلك الآن هي حال الواقع، وأن خليقًا به البدء في الاستمتاع بالحياة، وليس تدمير نفسه بالتفكير في أمور قد تحدث أو لا تحدث. كما يقول سيدني سميث: «لماذا تدمر سعادة الحاضر بشقاء بعيد قد لا يأتي أبدًا، أو ربما لا تعيش لتراه؟ لكل حزن هائل عشرون ظلًّا، أغلبها من صنعك أنت». بدلًا من ذلك، حاول التركيز على حقيقة أن ما يحاوطك هو الحب، والحياة الطيبة.

هل عثرتِ الآن على أشكال من الحب لم تكن متاحة من قبل؟

ما جنيته هو شعوري بأني محبوبة. لم أشعر بمحبة عائلتي وحسب، بل ومحبة الغرباء أيضًا. عندما ألتقي الناس في مهرجانات الكتب أو الندوات، أو أتلقَّى رسائل إلكترونية جميلة أو خطابات، يغمرني دفء هائل وإحساس طاغٍ بأني محبوبة في قلوب أناسٍ لا أعرفهم. ثمة رقة بين الغرباء يبدونها عندما يرونك في حاجة، ويمكن لذلك أن يتمخض عن لحظة شديدة العذوبة. عندما ذهبت في جولة كتابي، صحبتني إحدى الصديقات لترعاني. وذات يوم بعد أن أوقفنا السيارة خارج أحد الفنادق، انتظرتُ في كرسيٍّ المتحرك بينما تخرج هي الحقائب من صندوق السيارة. مر بعض الطلاب وتوقف أحدهم -شاب صغير- قائلًا: «أترغبين في مساعدة؟». عندما تتلقين لطفًا كهذا من شخص لا تعرفينه، ذلك في اعتقادي هو أحد أشكال الحب. إنه اتصال

عشوائي بروح أخرى اعتقدت أنك بحاجة إلى المساعدة. صرت أقدر بشدة قوة اللطف والمحبة تلك، ذلك التيار الخفي الجميل الذي يسري بيننا جميعًا.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

نحن لا شيء من دون الحب؛ أفراد منفصلون، أجسام لا حياة لها. الحب يمنح المعنى لكل شيء ومع ذلك يسهل التخلّي عنه. إن وجدناه لا نبذل جهدًا كافيًا للحفاظ عليه (والحفاظ عليه يحتاج إلى بذل جهد حقيقي). في الحب لا يسعك وضع افتراضات. لا يسعك الهروب من الأمور السيئة. إليك الحقيقة: إن خضع الحب بين شخصين لاختبار صعب، ونجحا في العبور إلى الضفة الأخرى، فسوف تضرب علاقتهما بجذورها إلى مستوى أعمق. يقول الناس إن الزيجات غالبًا ما تنهار بعد فقدان طفل. وبالطريقة نفسها، يعجز الكثير من الناس عن التأقلم بعد إصابة غيَّرت شكل الحياة. يستسلمون ويرحلون. فإن خضع الحب لاختبار بهذه الصعوبة ولم يستطع الصمود، فهو حُبٌّ ضعيف. لكن الأكيد أن الحب إن نجا من تلك الاختبارات العصيبة، وخرج كلا الطرفين قادرًا على الاستمتاع بالحياة رغم كل شيء، فقد وُهبا شيئًا ثمينًا بحق. لقد تكيَّف حبي وتغيَّر لأنه خضع للاختبار، وصمد.

***

سألتُ ميلاني عما إذا كان الحب قادرًا على النجاة من فقدان الحرية الشخصية والهُوية. لكنني اكتشفت أنها مثل جاستن، وجدت عميقًا في قلب خسارتها حبًّا أرحب وأوسع. لم يقتصر حبها على زوجها وابنها فحسب، بل وجدت حبًّا جديدًا في رقة الغرباء الهادئة. ذكَّرني هذا بالاتصال الذي شعرت به في إيماءة نادل «بريت» اللطيفة. وبوقتٍ آخر، عندما اتصلت بدعم الخطوط الجوية البريطانية من المستشفى، وردت عليَّ امرأة تدعى راشيل. أخبرتها أننا لن نستطيع مباشرة رحلتنا إلى موريشيوس بسبب الإجهاض، وأننا بحاجة إلى استرداد المال، قالت: «تؤسفني بشدة، حقًّا، خسارتك»، وشعرت أنها عنت ما قالته. أعطتني رقمها الشخصي حتى لا أضطر إلى تكرار القصة على مسامع غريب آخر. أنصتت، وطلبت مني أقل ما يمكن طلبه. في أضعف حالاتي، واستني. قالت: «سوف أرى ما يسعني فعله من أجلك».

هذا الحب الفريد بين الغرباء -بين ميلاني والطالب في موقف السيارات- هو شكل من أشكال الوَصل غالبًا ما نغفل عنه، يأتينا عندما نبلغ ذروة ضعفنا. أعرف ذلك لأنني حينما طلبت من الناس أن يشاركوني لفتات اللطف العفوية التي تلقوها، كان أكثرها قد حدث خلال أو بعد تجربة مؤلمة. حكَت لي الكاتبة ماريان باور عن سائق سيارة أجرة واساها في إحدى فترات اكتئابها. بينما يقود السيارة في الطريق إلى وجهتها، حدَّثها عن الانهيار الذي عاناه، وقال لها: «ابكِ قدر ما تحتاجين. وشاهدي فيلم «*Paddington*»». وأخبرتني الكاتبة إيلا دوف أنها بينما رقدت في العناية المركزة بعد أن فقدت ساقها، وضع عامل تنظيف الجناح علبة من كعك يافا على طاولة بجانب سريرها وقال: «إنكِ تبلين حسنًا يا فتاة». لحظاتٍ كتلك تجعلني أفكر في الهدية الغريبة التي تهدينا إياها الخسارة: كيف توقظنا لومضات الوَصل الموجودة في كل مكان حولنا، عندما نكون في أمس الحاجة إليها.

***

ما أذهلني في هذه المحادثة هو قدرة ميلاني على حصر شفقتها على نفسها في لحظات سرية مدتها عشر دقائق. تعجَّبت من هذا الجهد، لأن من السهل أن نسأل بعد الخسارة: «لماذا أنا؟». في الأوقات التي انزلَقتُ فيها إلى شِرك رثاء الذات -مثل الكريسماس الذي انتهت فيه علاقتي بأحدهم وشعرت كما لو أن الجميع ما عداي في حالة حب- كان ذلك الشعور يفاقم حزني. أردت أن أفهم لماذا تلوذ عقولنا برثاء الذات في مواجهة الحزن، حتى وإن آلمنا ذلك أكثر. هل ثمة طريقة لمنع تفاقم تساؤلات «لماذا أنا؟»، حتى عندما تبدو الخسارة عشوائية ومُجحفة؟ في محاولة لفهم مراحل المعاناة -لا سيما عند انتهاء العلاقة- تحدثت مع المعالج النفسي ومؤلف كتاب «*The Examined Life*»، ستيفن جروز.

تبيَّن من محادثتي مع ستيفن وجود نوعين من المعاناة: الألم الذي نشعر به عند التعرض للخسارة، والألم الذي يمكننا إلحاقه بأنفسنا إن علقنا في حالة رثاء الذات، حيث نشعر بأننا نستحق نتيجة مختلفة. على الرغم من أننا لا نستطيع تجنب النوع الأول، فبالامتنان يمكننا تخفيف حدة النوع الثاني.

وقد وسَّعت المحادثة أيضًا مفهومي عن الخسارة. كنت في السابق كلما سمعتُ الكلمة، فكَّرت في الناس الذين نرثيهم، والعلاقات التي نحزن عليها: نعش ضيِّق لدرجة مؤلمة، أو قسيمة طلاق غير مرغوب فيها في مظروف بني. لكن ستيفن دعاني إلى التفكير في «عادية الخسارة»: الكآبة الخفيفة التي تأتي من التخلي عن أماكن مهمة -مثل المدارس والجامعات والوظائف- مقابل أن نحظى بمغامرات جديدة. أو فترة الصبا التي نتركها خلفنا لبناء مستقبل ناضج. تعلَّمت أن الخسارة ليست شيئًا نعانيه بضع مرات في العمر، لكنها جزء من الحياة اليومية، وجزء من الحب أيضًا. هكذا نمارس شق طريقنا عبرها طوال الوقت، من دون أن ندري. حتى إنها في بعض الأحيان تأتي مُلتحفة بأمور جيدة، لأن علينا التخلي عن مسراتنا ومغامراتنا القديمة لعيش مسرات ومغامرات جديدة، لإفساح المجال لما هو آت.

الحياة سلسلة من الخسائر الضرورية، مع ستيفن جروز

ناتاشا لن: لماذا برأيك نخشى قبول حقيقة أن الخسارة جزء من الحب؟

ستيفن جروز: لا أدري إن كان الخوف وحده هو ما يمنعنا من قبول الخسائر الضرورية التي يستتبعها الحب. نحن نسمع عن الحب منذ لحظة ولادتنا. يقول الآباء لأطفالهم: «أحبك». يروون لأطفالهم قصصًا عن أمراء وأميرات، حكايات خرافية يعيش فيها الحبيبان الجميلان «سعادة أبدية». ومع ذلك، لكل حب نهاية، إن لم تكن في الحياة، فحين الممات. في أغلب الأحيان، لا يحدِّث الآباء أطفالهم عن الخسارة التي يستتبعها الحب. فالحديث عن الخسارة أمر يصعب علينا فعله. وتجربتي هي أننا عندما نتحدث عن الحب -عندما نخبر أنفسنا أو أطفالنا عنه- نطرد بالحكايات السهلة تلك الحكايات الصعبة.

ما الحياة إلا سلسلة من الخسائر الضرورية، في نظري. الخسارة موجودة منذ اللحظات الأولى. عند الولادة، نخسر الرحم لنحظى بالعالم: الثديين، أبوينا، منزلنا. وبمرور الوقت، نتخلى عن حميمية الرضاعة الطبيعية لنحظى بالطعام الصلب: نكهات جديدة، مذاقات جديدة. نترك منزلنا للذهاب إلى

الروضة، ثم إلى المدرسة، نحظى بتجارب جديدة، ونتعلق بأشخاص جدد، أماكن جديدة. نكوِّن صداقات. وفي نهاية المطاف، نغادر منزل طفولتنا للالتحاق بالجامعة أو العمل. وفي وقتٍ لاحق، ومع قليل من الحظ، نغادر أسرتنا لنفسح المجال لأسرة جديدة تخصنا. تتطلب الحياة منا التخلي عن أماكن وأمور وأناس نحبهم لإفساح المجال لحياة جديدة وحب جديد. التطور يستلزم الخسارة، مهما بدت غير محتملة، ومهما قاومناها، إن أردنا أن ننمو، علينا بتحمل الألم.

في بعض الأحيان نرغب في الجديد، ومع ذلك لا نستطيع التخلي عن القديم. يتمحور أغلب عملي محللًا نفسيًّا حول مساعدة الناس في تقبل تلك الخسائر الضرورية. في كتاب «*The Examined Life*»، اقتبست عبارة قالها لي مريض ذات مرة بعفوية تامة: «أريد أن أتغير، لكن ليس إن كان ذلك يعني تغيُّر الأمور».

هل تعتقد أنه من المفيد أن نحدِّث الأطفال عن الخسارة مثلما نحدِّثهم عن الحب؟

خلال خمسة وثلاثين عامًا قضيتها محللًا نفسيًّا، أخبرني بعض مرضاي -أغلبهم من البالغين- عن محادثات خاضوها مع أطفالهم حول الخسارة. تحمل تلك المحادثات -عن وفاة جد أو حيوان أليف أو عن الطلاق على سبيل المثال- أهمية بالغة لكل من الأبوين والطفل. في أغلب الأحيان، لا أملك سوى الانبهار بالكيفية التي تُشعِر بها تلك المحادثات الطفل بأنه ليس وحيدًا في خسارته، وبأن مشاعره مسموعة ومفهومة، أن كلًّا من مشاعره وهويته مهمان. التقليل من شأن الخسارة لا يفيد، فهو استخفاف بتجربة الطفل. إننا نساعد أطفالنا بالبقاء إلى جوارهم في حزنهم، والوقوف إلى جانبهم خلال تجربتهم للخسارة.

هل تعتقد أنك إن سمحت لخوفك من الخسارة بأن يوجِّه حياتك، فقد يعني ذلك أيضًا أن تحرم نفسك من الحب؟

نعم. في كتابي دراسة حالة بعنوان «كيف تعوق السلبية استسلامنا للحب»، أحكي فيها عن امرأة دافئة رصينة، بدت في الظاهر تواقة للقاء رجل، ومع ذلك، لا أحد يعجبها، بطبيعة الحال. أرادت في وعيها أن تجد الحب، لكن على مستوى اللاوعي، كان الحب معناه خسارة نفسها وعملها وأسرتها وأصدقائها، كان معناه تعرضها للإخلاء والإهمال والتملُّك. شيئًا فشيئًا، ومن خلال تذكرها لبعض خساراتها المؤلمة في الطفولة، إلى جانب اليأس العميق الذي عانته في نهاية علاقتها الأولى، بدأنا سبر غور ترددها. تبنَّت موقفًا سلبيًّا لا إراديًّا لأن الاستسلام العاطفي والتعلق كانا يمثلان بالنسبة إليها خسارة لا مكسبًا. لم تستطع منح الحب، لأنها لم تملك إلا أن ترى الخسارة التي يستتبعها الحب. كانت سلبيتها رد فعل على مشاعرها الإيجابية المُحبَّة، رد فعل على احتمالية أن تحب.

في العلاقة وبينما يتغير الطرفان، يصير عليهما التخلي عن النسخ القديمة من بعضهما ومن علاقتهما. هل يُعد ذلك شكلًا آخر من أشكال الخسارة الاعتيادية؟

سبق أن قالت المعالجة النفسية جوليا صامويل إنها تزوجت خمس مرات خلال زواجها الذي دام أربعين عامًا. كانت بذلك تقصد حقيقة أن شركاءنا يتغيرون خلال الزواج وأن مصيرنا إلى التغيُّر نحن أيضًا، ومن ثم، علينا أن نجد طرقًا لإعادة التفاوض وخلق زيجات جديدة. وأنا أتفق معها. أحيانًا أقول: إن أفضل الزيجات -وأعني بذلك أقوى الزيجات وأكثرها مرونة- هي تلك التي تتألف من سلسلة من معاودات الزواج مع الشخص نفسه. فبينما يستمد الزوجان القوة من مواجهة صعوباتهما معًا، يعاود كل منهما اكتشاف أو إيجاد جوانب جديدة ليحبها في شريكه، بدلًا من البحث عن شريك آخر.

في ممارسة عملي، رأيتُ مرضى -في الغالب رجال لا نساء- يتزوجون ويطلِّقون بشكل متكرر، كان بعضهم، في رأيي، ليشعر بمزيد من الرضا لو عاود الزواج ببساطة بالشخص الذي كان متزوجًا به في الأصل. أحيانًا على سبيل المثال، يتزوج الرجل بامرأة أشبه بالنسخة الأصغر من زوجته الأولى. والمشكلة هنا ليست في الزوجة الأولى، وإنما في الصعوبات التي يواجهها

الزوج في فهم وتقبل مشاعره. لو أنه استطاع رؤية نفسه والتصالح مع تناقضاته -وكذلك مع مشاعر زوجته المتناقضة تجاهه- لاختلفت الأمور.

قالت أيريس مردوخ ذات مرة إن «الحب هو الإدراك بالغ الصعوبة بأن ثمة في الحياة ما هو حقيقي غير الذات». إنها محقة، فنحن نبلغ الحب من خلال التغلب على نرجسيتنا. عندما نبدأ بتكوين علاقات في سن المراهقة، غالبًا ما نفعل ذلك من وجهة نظرنا نحن، نرى أن مشاعرنا الخاصة حقيقية، في حين نرى أن مشاعر الحبيب ليست واقعية. إن القدرة على الحب -مضاد النرجسية- هي القدرة على رؤية الآخرين، حياتهم ومشاعرهم، بأنها واقعية. القدرة على الحب هي القدرة على فصل تلك الصورة الموضوعية للحبيب عن الصورة الناتجة عن مخاوفنا ورغباتنا.

في الآونة الأخيرة، أخبرني أحد مرضاي كيف فكَّر وسط جدال مع زوجته قائلًا: يا إلهي المجيد، إنها مريعة! ثم تبعت تلك الفكرة أخرى فقال لنفسه: مهلًا لحظة، أنا أيضًا مريع جدًّا؛ إنني أعاملها ببشاعة. لقد اضطرت حقًّا إلى تحمُّل الكثير مني. كانت لحظة الإدراك تلك مثالًا على تصالحه مع تناقضاته -وتقبله لمشاعرها المتناقضة تجاهه- وتفهمه لوجهة نظرها. علينا الإنصات لواقع الحبيب ورؤيته والشعور به. أعتقد أننا لو استطعنا الصمود في لحظات التناقض تلك، وسماع ما يهم الطرف الآخر، يمكننا بلوغ علاقة أوفر حبًّا.

عندما تلتقي مرضى حزانى على انتهاء العلاقة، كيف تساعدهم؟

رأيي أن التحليل النفسي لا يهدف إلى مساعدة المريض، بل إلى فهمه. الفهم هو الدواء في ميدان التحليل النفسي. توجيه المريض نحو هدف معين يُعد تطفلًا على استقلاليته، تعديًا على قدرته على تمييز رغباته الخاصة، أو اتخاذ قراره الخاص. إن إرشاد المريض، حتى وإن كان لجلب منفعة، يحد من علاجه. ويمكن لـ «مساعدة المريض» أن تخفي رغبة غير واعية لدى المعالج للحد من حرية مريضه.

لا أحد يختار رغباته. كل إنسان يحب بطريقته الخاصة، ويحزن بطريقته الخاصة. وما على التحليل النفسي سوى خلق الظروف التي تساعد المريض على فتح قلبه. وُصِفت هذه العملية بأنها جلسة يتحدث فيها شخص واحد

ويستمع شخصان، حيث ينصت المحلل النفسي للحقيقة والفكرة والشعور غير المسموع، المُتجاهَل، المُهمَل. هذا الفهم لـ «ما وراء الملحوظ» يُجدي نفعًا.

بالتفكير في الطرق المختلفة التي يقترن بها الحب بالخسارة، تُرى هل يُعقَل أن تكون الأبوة والأمومة رحلة من رحلات الخسارة أيضًا؟

قالت آنا فرويد ذات مرة لطالبة قررت ترك عيادتها لفتح عيادة خاصة بها: «مهمة الأم هي أن توجد لتُترك». على الرغم من أنها لم تكن أمًّا، فقد قصدت حقيقة أكبر، وهي أننا إن قمنا بواجبنا كآباء على أكمل وجه، فسوف يكبر أطفالنا ليصيروا أناسًا مستقلين، وسوف يتركوننا من أجل بناء حب جديد وحياة جديدة. في حين أن ذلك صحيح من حيث المبدأ، لكن كم هي مؤلمة هذه الخسارة وكم تختلط مرارتها بحلاوتها.

ما الذي تتمنى لو كنت تعرفه بشأن الحب والخسارة؟

أقوى وسيلة لفهم الحب هي المعاناة. إنها ما يسمح لنا بمعرفة قلوبنا. في عام 1991م، بعد موت صديق مقرب لي ونهاية علاقتي الطويلة به، قرأت مجموعة مقالات السيرة الذاتية للكاتب أندريه دوبوس بعنوان «***Broken Vessels***».

ففي أثناء قيادة السيارة من بوسطن إلى منزله في هافرهيل بماساتشوستس، توقف دوبوس لمساعدة أخوين، يُدعيان لويس ولوز سانتياجو. كانت سيارتهما قد تعطلت في منتصف الطريق السريع. وبينما ساعد دوبوس لوز على الوقوف إلى جانب الطريق، انحرفت سيارة قادمة وصدمتهم. مات لويس فورًا، ونجت لوز لأن دوبوس دفعها بعيدًا عن الطريق. أصيب دوبوس إصابة خطيرة وتهشمت كلتا ساقيه. بعد سلسلة من العمليات الفاشلة، بُترت ساقه اليمنى من فوق الركبة، ثم فقد قدرته في النهاية على استخدام اليسرى. وهكذا ظل لبقية حياته قعيدًا. عانى دوبوس صعوبات

مادية وعاقر الخمر واستسلم للاكتئاب، فتركته زوجته آخذة معها ابنتيهما الصغيرتين.

شارك دوبوس هذه التجربة في المقال الذي يحمل عنوان الكتاب «*Broken Vessels*». بصراحة وصدقٍ وسخاء، صوَّر نفسه كما هو: بطل مذعور، مراعٍ ومتحذلق، ودود وقاسٍ. يدور «Broken Vessels» حول رحلة الحياة ، «الرابطة السامية والمشتركة للمعاناة الإنسانية». كتب دوبوس يقول:

> *تعلمت قبل كل شيء، أن أجسادنا توجد لتظهر خبايا أرواحنا: خياراتنا، رغباتنا، حبنا. سُلبت مني قدرتي على الحركة وابنتاي الصغيرتان، لكنني باقٍ. فصارت إعاقتي منحوتة حية تردد حقائق معينة كل يوم، وهي أننا نأخذ ونعطي، وأن لزامًا علينا أن نحاول بلوغ حالة من الامتنان، وبهذا الامتنان نحتضن بمجامع قلوبنا ما تبقى من الحياة بعد الخسارة.*

وما استخلصته من تلك النسخة القاسية من الموضوع الذي نتناقش فيه -الخط الدقيق الفاصل بين الحب والخسارة- هو أنه حتى عندما يرحل عنَّا كل ما نحب، فإن الراحة تكمن في الامتنان.

***

تحدث كل من ميلاني وستيفن عن أهمية الامتنان بعد الخسارة، وجدته ميلاني في «لعبة الرضا»، ووجده ستيفن في أثناء قراءة كلمات دوبوس بعد وفاة صديقه. الفكرة على الورق جميلة. لكن شد ما هو صعب أن تجد أي أثرٍ للامتنان في أولى أسابيع الحزن الغاشمة. فكَّرت في قارئ تواصل معي حينما قُتِلَت أخته في حادث طائش بسيارة يقودها سائق مخمور، وفي أمٍّ أخبرتني أن ابنها مات منتحرًا. كيف يُنتَظَر من مثلهما أن يجدا الامتنان في هذه اللحظات؟

لأننا قبل أن نكون قادرين على «احتضان ما تبقى من الحياة بعد الخسارة بمجامع قلوبنا»، علينا أولًا تقبُّل هذه الخسارة. قد يبدو ذلك بديهيًّا، لكن يسهل

أن يقع المرء في فخ التصارع مع الواقع المؤلم، إنكاره، محاولة العثور على سبب له، صب اللعنة على العالم لحدوثه. ذلك ما كنت أفعله عندما بحثت على جوجل عن «أسباب حدوث الإجهاض» في ساعات الليل المتأخرة الموحشة، بعد فترة طويلة من خلود دان إلى النوم، مخبئة ضوء هاتفي أسفل الأغطية. كانت وسيلة للتظاهر بأن لدي ذرة من السيطرة في موقف لا يمكن السيطرة عليه. لكن ليس لأي قدر من الحب أو الجهد أن ينقذ حياة، أو أن يخلقها من عدَم. ليس له أن ينقذ حياة طفل، أو أن يطيل عمر أبوين لشهرٍ واحد، أو أن يسد فجوة تركها الغياب. إذا كانت الخسارة جزءًا لا يتجزأ من الحياة، كما أخبرني ستيفن، فتقبُّل الواقع أيضًا كذلك. كنت بحاجة إلى الحديث مع شخصٍ استطاع تقبُّل الواقع، رغم قساوته.

***

تعرضت الكاتبة والصحافية بجريدة «نيويوركر»، أرييل ليفي، لخسارتين لم تستطع السيطرة عليهما: وفاة ابنها ونهاية زواجها الذي دام عقدًا من الزمن، بعد أسابيع من وفاة الابن. وقعت الخسارة الأولى في منغوليا، في أثناء تغطيتها لقصة هناك. وحيدة في غرفة أحد الفنادق، ولدت ابنها في الأسبوع التاسع عشر من الحمل، قبل أن يموت بين يديها. اعترفت في سيرة استثنائية بعنوان «*The Rules Do Not Apply*» (القواعد لا تُطبَّق) بحزنها الذي بدا وكأنه «ينشع من كل منفذ». وكتبت عن ابنها قائلة: «رأيته من وراء جفنيَّ المسدلين كضوء الشمس».

في خضم حزنها، وقعت أرييل أيضًا في الحب. فقد التقت جون -الذي صار الآن زوجها- في عيادة المستشفى بمنغوليا، حيث آخر مكان رأت فيه طفلها. كان جون طبيبها، الشخص الذي أجاب عن أسئلتها لما حدث لجسمها. أردت أن أسألها كيف شعرت حينما التقته في تلك اللحظة المؤلمة.

ذكرني الحديث مع أرييل بأننا لا نستطيع كتابة قصة حياتنا، تمامًا مثلما لا يسعنا حماية أنفسنا من المعاناة. في البداية، بدا ذلك مناقِضًا لما تعلمته في مقابلات سابقة، من أن الحب تجربة تفاعلية لنا نفوذ عليها، وليس تجربة جامدة. لكن محادثاتي حول الخسارة أثبتت أن العكس صحيح أيضًا: فلا يد لنا حقًّا في الحب -أو الحياة- على الإطلاق. وعلى مَن يريد الحب إذن أن

يلاحظ الفرق. فما نملك السيطرة عليه، كما أخبرتني أرييل، هو ما إن كنا سنختار أن نعطي الأولوية للحب، حتى في مواجهة خسارة مزلزلة مثل تلك التي عاشتها. لم يكن قبول الواقع عملية بسيطة واضحة المعالم. لكن قصتها تثبت أن ثمة سكينة في الاستسلام للحقائق التي لا يمكن تغييرها -بدلًا من مصارعتها- ثم في اختيار أن تعيش الحياة التي خلَّفتها وراءك.

قبول ما لا يمكن السيطرة عليه، مع أرييل ليفي

ناتاشا لن: كيف كانت علاقتك بالسيطرة قبل التعرض للخسارة؟

أرييل ليفي: لست شخصية متسلطة. لذلك لم أعانِ مشكلات مع السيطرة. كان لدي فقط إحساس خفي وكامن بأن الحياة خاضعة لإرادتي. عندما تخوضين طفولة صعبة غالبًا ما تدركين في وقتٍ مبكر أن الأمور لا تسير بالضرورة كما تريدين، لكن إن لم ينحرف مسارها قط، يسهل أن تصدقي أنها لن تفعل ذلك أبدًا.

كيف غيرتْ خسارتك لطفلك فهمك للسيطرة؟

علمتني تلك التجربة على مستوى عميق أنك لن تحصلي دومًا على ما تريدين. ليس لديكِ سيطرة على أي شيء. وذلك، إلى جانب كونه مفجعًا، فهو شعور مُحرِّر.

في مجموعات الدعم «أل أنون» [المصممة لدعم أسَر المدمنين] يقولون: «امنحني السكينة لتقبُّل ما لا أستطيع تغييره، والشجاعة لتغيير ما أستطيع تغييره، والحكمة لمعرفة الفارق بينهما». إنها مهارة لا تُقدَّر بثمن أن تتعلم تقبُّل ما لا تستطيع تغييره. بيد أن الجزء الصعب هو امتلاك الحكمة لمعرفة الفارق بين ما يسعك وما لا يسعك تغييره. ظننت في السابق أن من الواجب عليك أن تفترض، كلما استطعت، أن القواعد لا تُطبق وأن تحاول تغييرها. أثَّرت هذه الخسارة عليَّ كإنسانة بأن غيَّرت مهمتي لتصير: فلأنظر إلى ما لا أستطيع تغييره وأعمل على قبوله. وتلك مهمة تستغرق عمرًا بأكمله.

كيف كان ذلك محرِّرًا؟

لست متأكدة من علاقة ذلك بالخسارة أو مدى ارتباطه باقترابي من منتصف العمر، لكنني أدركت فجأة: مهلًا، أنا أيضًا سأهرم وأموت. المحرِّر في ذلك أنك عندما تفهمين أنك لا تستطيعين نيل كل ما تريدين، يسهل أن تستقر مشاعرك. ليس إن كان ما لا يسعك نيله هو الطعام والمأوى بالتأكيد، لكن إذا صارت خياراتك محدودة أكثر فحسب، بات سهلًا عليكِ مواصلة حياتك بدلًا من الانشغال الدائم بكيفية الحصول على أفضل ما فيها. الآن يسهل عليَّ أن أقول: «هذه حياتي». لا أفكر قائلة: هل أستطيع مضاعَفَة ما حصلت عليه؟ هل يمكن أن يصير أفضل؟ هل يمكن أن يصير مختلفًا؟ بل أقول لنفسي: لا، هذا كل شيء. تلك هي الحياة التي لدي.

هل أثَّر ذلك في نظرتك للحب؟

جعلني أدرك أن كل ما يسعني السيطرة عليه هو ما أفعله بالحب وما إذا كنت قد اخترت إعطاءه الأولوية. الواقع أني أعطيت الأولوية للحب في زواجي الأول، ثم اختلَّت الأمور بعد إدمان زوجي. يغير الإدمان اللعبة لأنه عصي على السيطرة بشكلٍ يتعذَّر فهمه. إن العيش مع شخص يستعبده شيء كالإدمان يبدو أشبه بالخيانة، كما لو كنت تتعرض للهجر، على الرغم من عجز ذلك الشخص عن المقاومة. وفي نهاية المطاف أدركت أن المرء لا يسعه السيطرة على إدمانه أيضًا. وقد منحني انعدام السيطرة ذاك إطارًا نظريًّا لقبول كلتا الخسارتين. لم يكن القبول كاستراتيجية تأقلم قد خطر ببالي قبل ذلك الحين قط.

حقيقة أننا لسنا المسيطرين، على الرغم من كونها مؤلمة، هل تعتقدين أنها تحمل بعض الجمال أيضًا، عندما تعطينا الحياة شيئًا ربما لم نختره بأنفسنا؟ مثل الوقوع في حب الطبيب الذي عالجك بعد خسارة طفلك في منغوليا. كيف كان شعور الوقوع في الحب في غمار الحزن؟

بدء العلاقة بهذا التذبذب العاطفي الحاد أمر استثنائي، إنه نقيض المواعدة من كل نواحيه. على سبيل المثال، عندما التقينا لأول مرَّة كنت أنشج

ومغطاة بالدماء. أتذكر شعوري بأن ما يراه الجميع كان كذبة وأن ما يراه هو كان الحقيقة. بالنسبة إلى الجميع، كنت امرأة بلا أطفال، بالنسبة إليه، كنت أمًّا فقدت طفلها.

والأهم من اللقاء الفعلي هو أننا عندما بدأنا الوقوع في الحب كنتُ أتقيأ حزنًا على ابني. أسأله الآن: كيف علمت أن صحبتي في نهاية المطاف ستصير ممتعة؟ لأنني لم أكن في وضعٍ ينم عن أية متعة. يقول بأني كنت أتصرف على سجيتي من حينٍ لآخر قبل أن أعود إلى الحزن. في ذلك الوقت كنا نعيش على طرفي العالم، لذا لم تكن علاقتنا بدوام كامل وكنت لا أزال مشغولة بألمي. لكن مراسلة جون بالبريد الإلكتروني كانت مصدر بهجة في خضم ذلك. في بعض الأحيان أفكِّر أن نجاح الأمور كان محض صدفة. وفي أحيان أخرى أتساءل إن كانت تلك هي الطريقة الأنسب للقائه من بعض النواحي، فالمرء لا يملك حين يحزن سوى أن يكون على طبيعته. لن أشهد طريقة أخرى أبدًا لأعرف الإجابة. هكذا سار الأمر فحسب.

لا أقول إن وقوعنا أنا وجون في الحب قد خفف من حدة ألم نهاية زواجي الأول أو فقد طفلي بأي شكل. إن علاقتنا لشيء جميل وأنا أقدرها كثيرًا، لكنها لم تصلح الأمور الأخرى. تلك التي تعين عليَّ اجتيازها بنفسي.

يعتقد بعضهم أن الحب يصلح كل شيء، لكنه لا يفعل. يمكنك استخدامه لإلهاء نفسك لكنه لن يخلِّصك أبدًا من معاناتك مع أمر ما ولو بقدر ضئيل. قد تفكر قائلًا: سأتخفف من قلقي إن كان لي شريك، لكن ذلك لن يحدث ما لم تكتشف كيفية التخفف منه بنفسك. وكما أن وجود الشريك لن يحل مشكلاتك، فإنه لن يحوِّلك إلى شخص آخر.

هل تعتقدين أن الحزن في نهاية المطاف أمر علينا اجتيازه بأنفسنا؟

نعم. فالحزن يعزلك. يضعك في نفق من الألم المُطبق. كل من سواك يعيش في العالم وتعيش أنتَ في واقع بديل داخل ذلك العالم. لا يمكن للآخرين سماعك من هناك. لكن الحزن ما زال أكبر من أن تتحمله وحدك، لهذا السبب يمارس اليهود طقوس الشيفا (فترة حداد عائلي مدتها أسبوع). إن

كان الحظ حليفك، سيعتني بك الناس في وقت حزنك، بحيث يمكنك تحمله. لكن ليس لمخلوق أن يعاني حزنكِ بدلًا منك. أنت تفعل ذلك وحدك.

عندما خرجتِ من ذلك الواقع البديل، هل رأيتِ حياتك اليومية بشكل مختلف؟

في تلك الحالة تحملين قدرًا أكبر من التعاطف تجاه الناس. ترينهم في ذلك الواقع الموجع والهش، وتدركين أن به شيئًا من الجمال أيضًا، لأن المرء في ذلك الواقع يكون أعزل، متواضعًا. ويصير بإمكانك حينئذ أن تخبريه: «هذا أيضًا سوف يمضي. سوف تستيقظ مرة أخرى لتجد هذا الواقع قد تلاشى». لأن المرء عندما يجرِّب الحزن لأوَّل مرة، يتساءل: هل هذه هي النسخة الجديدة مني؟ لفترة تكون كذلك، لكن ليس للأبد.

في البدء يؤطر الحزن كل ما يجري من أمور أخرى. ثم ينحسر ذلك الإطار في النهاية، وتلعب الخسارة دورًا مختلفًا في رأسك. تعيش أولًا في الحزن، ثم يعيش فيك. لقد استغرق الأمر مني بضع سنوات للخروج من ذلك النفق حيث الألم الممض هو الأساس. لم يقتصر الأمر على خسارتي لطفلي، بل خسرت أيضًا زواجي الأول، وخسرت تلك الفكرة الغرة بأن: «كل الأمور ستسير على خير ما يرام». كان عليَّ أن أواجه واقعًا جديدًا أكثر إيلامًا.

بعد أن حاولتِ التلقيح الصناعي، وهو التجربة الأخرى التي تطلَّبت منك تقبل عدم السيطرة. كيف عرفتِ أنك مستعدة للتوقف عن المحاولة؟

رغم أن توقفي كان بسبب نفاد المال، لكنني ممتنة لأني توقفت. كانت ست مرات كافية. إن التلقيح الصناعي عملية مستنزِفة تستولي على حياتك، من الناحيتين اللوجستية والعاطفية. كل يوم يُسحب منك الدم وتتعرضين للحقن وكل تلك الأمور المتعلقة بشيء ترغبين فيه بأعمق طريقة ممكنة. وكلما فشلت العملية سقطت في درك الخسارة المظلم، مع حنين بدائي غريب لهذا الطفل الذي لم يوجد قط. بالنسبة لي، من الناحيتين العاطفية والكيميائية، كان ذلك الفشل أشبه بخسارة طفل.

أعرف أناسًا واصلوا التلقيح الصناعي مرات ومرات، ثم حصلوا على مبتغاهم في النهاية. ذلك هو الجزء المعقد: أنت لا تعرفين ما سيحدث. ربما ينجح الأمر لو واصلتِ المحاولة. لكن في مرحلة معينة لم يعد باستطاعتي فعلها مرة أخرى. فكرت أنني لن أستطيع العيش بهذه الطريقة. أريد الاستمتاع بحياتي كما هي. أريد أن أكون حاضرة في علاقتي. لم يعد يسعني العيش في حالة التوق العميقة تلك.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الخسارة؟

أن أحدًا لن يسلم منها. من الواضح أن بعض الناس أوفر حظًّا من غيرهم، لكن البساط سيُسحب من تحت الجميع في مرحلة ما لا محالة. لا أعتقد أن المرء يمكنه معرفة هذا قبل حدوثه. على الرغم من معرفته -نظريًّا- أنه سيفقد أشخاصًا، فمن الصعب تصديق ذلك قبل حدوثه. لكن الخسارة جزء من الصفقة. إنها جزء من كونك إنسانًا، جزء من معنى أن تكون حيًّا.

***

كانت جدتي تقطف الفراولة في مزرعة الفواكه، بينما استلقَت ابنتها لويزا في عربة أطفال إلى جانبها. ثمة أمور كثيرة لا أعرفها عن تلك اللحظة. لا أعرف كيف كان ذلك اليوم، هل كانت السماء زرقاء أم رمادية، هل كان صباحًا منعشًا أم عصرًا رطبًا. لا أعرف ما الذي كانت ترتديه جدتي، وما إذا تلطَّخت أصابعها بعصير الفراولة، هل صرخت عندما سقطت عربة الأطفال؟ من استدعى سيارة الإسعاف؟ من اتصل بجدي؟ وكيف حاول مواساتها؟ كيف شعر الجميع؟ كانت لويزا -أخت أبي- تلعب بعربة الأطفال عندما سحبت فرامل الأمان، فسقطت العربة. ماتت لويزا وعمرها عشرون شهرًا.

السبب في أنني لا أعرف تفاصيل ذلك اليوم هو أن جدتي لم تتحدث عن تلك الخسارة قط، وأنني لم أسأل عنها قط. لم ترغب عمتي -التي شهدت الواقعة- في الحديث عنها، الأمر الذي تفهَّمته، ولم يتذكر والدي -الذي كان في المدرسة- الكثير حول التبعات. لم أعرف حتى أن له أختًا أخرى تُوفيت قبل بلوغي العشرين من عمري، عندما أخبرني لأول مرة، متذكرًا كيف كانت أمه تبكي كل يوم، لنحو عامين. وكيف كان في التاسعة في ذلك الحين، وكانوا

يرسلونه ليلعب في منزل صديقة والدته بعد المدرسة، لأن أمه يغلبها الحزن في أحيان كثيرة بطريقة لم يفهمها تمامًا.

أما ما أعرفه فهو أن جدتي أرادت صليبًا معينًا فوق قبر ابنتها، لكن الكنيسة لم تسمح بذلك، فتجادلوا حول ذلك، ونشرت صحيفة محلية قصة عن الخلاف. من الجلي أن جدتي لم تخصص كثير وقتٍ للعبادة بعدها. وأعرف أيضًا أن جدي حرص على أن يُجرى التحقيق مع الشركة المنتجة لعربة الأطفال، وأدى ذلك إلى تغييرهم للتصميم، لحماية الأطفال الآخرين من المصير نفسه. عندما عرفت ذلك، تساءلت إن كانت تلك هي الطريقة الوحيدة التي أحس بها أنه مفيد: بأخذ موقف، بفعل شيء ما، بالسيطرة على شيء ما. تساءلت لأنني أعرف أنه أمر قد يفعله أبي أيضًا.

أعرف أن جدتي تلقت رسالة من مجهول، يتهمها بالإهمال. أعتقد أن ذلك كان شكلًا رخيصًا من أشكال التنمر، قبل فترة طويلة من ظهور الإنترنت. لا أعرف لمَ، وكيف لأي أحد أن يكتب لامرأة فقدت طفلتها كلمات قاسية بدلًا من لطيفة. هل لامت جدتي نفسها عند قراءة تلك الرسالة؟ آمل ألا تكون قد فعلت. آمل أن تكون صديقة لها قد مزقتها، صديقة أخبرتها بأن الناس غالبًا ما يقسون لأسباب لا علاقة لها بالشخص الذي يعاملونه بقسوة.

كان لجيل جدتي علاقة مختلفة بالخسارة. لم يكن الموت يناقَش حول طاولة المطبخ. ربما كان الحداد بالنسبة إليها أمرًا خاصًا. أو ربما خاضت محادثات مع أصدقاء معينين أو مع زوجها لن أعرف بها أبدًا. لكنني أفكر كم كانت تجربتها لتختلف لو عاشت حزنها اليوم: ربما تواصلت عبر الإنترنت مع امرأة أخرى فقدت أطفالها الصغار، أو حضرت مجموعات دعم الثكالى، أو نشرت صورة لطفلتها على تطبيق «إنستجرام» مرة كل عام، لا لشيء إلا لرغبتها في أن يعرف العالم بأنها كانت موجودة ذات يوم. الأكيد أن الحزن تجربة فردية بقدر ما هي عالمية، ولا يجد الجميع سلامه أو عزاءه في المشاركة. لكن الكثير ممن تحدثت معهم كانوا كذلك، وقد جعلتني هذه المحادثات أحزن عندما أفكر في أن جدتي لم تحظ بالفرصة نفسها. وجعلتني أيضًا أشعر بأني محظوظة للعيش في زمن بدأ الحزن فيه يناقَش حول طاولة المطبخ وفي المكتب وفي ممرات المتاجر. أعرف أنه يُناقَش في

ممرات المتاجِر لأن أمي التقت بعد إجهاضي صديقة قديمة بمتجر «ويتروز». وعندما حكت لها قصتي، أخبرتها صديقتها بأنها عانت إجهاضات متعددة قبل عقد من الزمان، ولم تخبر أي أحد عنها حينئذ قط. عندها قالت أمي: «نحن لم نعتد مناقشة ذلك النوع من الأمور ببساطة». من خلال مشاركة خسارتي، شجعت أمي صديقتها من دون قصد على مشاركة خسارتها. ذلك أن الانفتاح يشجع على الانفتاح.

عندما صرت ناضجة بما يكفي لفهم ثقل خسارة جدتي، بدا أن وقت الحديث عنها قد فات. لم أستطع أن أعرف إن كانت قد ناقشتها بالتفصيل مع أي أحد، ولم يبد حقيقًا بي أن أعيدها إلى تلك الصدمة من دون دعوة. فربما لم تسمح لنفسها باسترجاع ذكرى الخسارة. ربما ما زالت تحلم بحمل طفلتها بين ذراعيها كل يوم. قضت جدتي نحبها العام الماضي، لذلك لن أعرف أبدًا. عندما أخلى أبي منزلها سألته عما إذا كان قد وجد ذكرى للويزا في الدرج المجاور لسرير جدتي، أو صورة أو خصلة من الشعر. لكن بدلًا من ذلك، كانت هناك رسائل مني ومن أخي، كتبناها لها عندما كنا أطفالًا.

فكَّرت في خسارة جدتي عندما عرض أبي أن يشتري لي عربة أطفال، إذ يريد التأكد من كونها أكثر الأنواع أمانًا. فكَّرت فيها مجددًا في الجنازة، عندما قال الكاهن إنها أنجبت ابنة اسمها لويزا «تُوفيت بشكل مأسَوي». بدت رؤية اسم لويزا بالحبر الأسود في الجنازة غريبة، تلك الطفلة الصغيرة شحيحة الذكر التي كانت موجودة ذات يوم. فكرت في كل الأسئلة التي لم أطرحها على جدتي -ليس عن موت ابنتها، لكن عن حياتها- وكيف لم أقل لها قط: «أنا آسفة». أفكر كيف يأخذ الناس قصصهم معهم حين يموتون، ما دمنا لم نجد الوقت لنسألهم عنها.

***

لن أعرف أبدًا كيف -أو ما إذا- كان الحديث عن لويزا ليساعد جدتي. لكنني أردت اكتشاف كيف ساعد الانفتاح حيال الحزن الآخرين، وكيف يمكن أن يساعدنا جميعًا. فبالنسبة إلى الممثل جريج وايز كان الحديث عن وفاة أخته أمرًا ضروريًّا. ماتت كلير بالسرطان في عام 2016م، بعد انتقاله للعيش معها ليكون راعيها الدائم. في شهورها الأخيرة، لم ترغب في وجود أي أحد

آخر حولها، فقط جريج، ومن وقت لآخر فتيات «الفريق أ» (صديقاتها الأربع المقربات). عندما سألتُ جريج عن السبب، قال إن ذلك ربما مرده إلى مزيج من الأسباب: «شعور «الخزي» الذي ينتابك عندما تمرضين بشدة، شعور بأنك تحمين الناس بمنعهم من رؤية كم أنت مريضة، عدم القدرة أو مجرد عدم الرغبة في إجراء أية محادثات «مؤلمة»، والطاقة اللازمة لاستقبال ضيف». وذلك معناه أن جريج كان معها طوال الوقت، على مدار الساعة، لمدة ثلاثة أشهر. لقد أقنعته تجربة رعاية أخته المحتضرة بأن الحديث عن الموت «هو تعبير عن الحب»، وشيء علينا جميعًا أن نكثر منه. والآن، ما زالت علاقته بكلير مستمرة في ماضيهما وذكرياتهما المشتركة، في الأماكن التي قضيا فيها وقتًا معًا، وفي محادثاته المستمرة مع من عرفوها. صار يمرر ذكراها إلى أجيال عائلته، وبهذه الطريقة، تواصِل العيش.

ذكرتني الطريقة التي تحدث بها عن علاقتهما بعد وفاتها بشيء قالته لي الكاتبة ديانا إيفانز ذات مرة: «أشعر حقًّا بأن الحب لا نهاية له وأن من تحبينهم لا يفارقونك أبدًا. لن تفقدي محبتهم أبدًا لأنها صارت جزءًا منك». يبدو أننا نستمر في حب الناس بعد موتهم لأن الحب الذي تقاسمناه معهم قد غيرنا، وصار جزءًا حيًّا فينا، قطعة منهم لن نفقدها أبدًا.

الحديث عن الموت تعبير عن الحب، مع جريج وايز

ناتاشا لن: كيف غير فقدك لأختك كلير فهمك للحب؟

جريج وايز: في البداية، أود أن أقول إنني لم أفقدها، لم ترحل كلير، بل ماتت. يمكن للمرء أن يفقد أحدهم في مركز تسوق. أو يرحل ويترك أحدهم على قارعة الطريق. يجب أن ننتقي مفرداتنا لأننا ما لم نستخدم الكلمات المناسبة، لن يسعنا استكشاف هذا الموضوع بصدق. لقد ماتت أختي لكن للغرابة لم تمت علاقتنا، بل تغيرت فحسب. ولا يزال صدى ذلك الحب يتردد من حولي. في البداية لم أستطع تذكُّر كلير في صورة أختي السعيدة التي تتمتع بصحة طيبة، لأنني كنت قد قضيت معها الكثير من الوقت وهي مريضة. لكن الآن بوسعي العودة إلى تلك النسخة منها، حيث تصير حاضرة بقوة كشخص معافى وسعيد في أي حلم أراها فيه. ما زلنا نعيش في الشارع

نفسه الذي اعتادت العيش فيه، وفي أغلب الأيام أمر أمام منزلها وأفكر فيها. إنها جزءٌ متأصل فيَّ: لقد التقيت الكثير ممن أعرفهم من خلالها، ولا تزال كل الأمور الاستثنائية التي شهدناها معًا بداخلي أيضًا. قال أحدهم إن الأمر يستغرق جيلين حتى يختفي الشخص من حديث وذهن الناس الذين شهدوا حياته وكانوا جزءًا منها. أتمنى أن تعيش ابنتي، ذات الربيع العشرين، حتى تبلغ التسعين من عمرها وتواصل سرد القصص عن عمتها بوبس، وتظل كلير حية في مخيلة شخص آخر.

كيف كانت علاقتكما؟

اعتاد الكثير من الناس قول أشياء من قبيل: «ما كنت لأنتقل للعيش مع أختي المحتضرة أو الاعتناء بها» أو «يا إلهي، ما كان أخي ليفعل هذا من أجلي». لقد حظينا بعلاقة غريبة واستثنائية بصفة خاصة، ربما لأنها اختارت ألا تمضي في درب العلاقات الرومانسية والأطفال. أحسب أنني كنت الشخصية الذكورية الأساسية في حياتها، تلك التي تلعب دور الشريك في العلاقات الأخرى، وأنا ممتن بشدة لإيم (زوجة جريج، إيما تومسون) لتفهمها واحترامها لذلك. ولقولها من حينٍ لآخر: «لا، بربك! عليها أن تحل تلك المشكلة بنفسها»، ثم قولها أيضًا: «لا، بالطبع عليك الذهاب». حينما وصلنا إلى المرحلة التي احتاجت فيها كلير إلى الرعاية الدائمة، لم يكن من شك في أنني يجب أن أكون من يرعاها. من حسن طالعي بالطبع أنني لا أملك وظيفة «رسمية» وأنني كنت قادرًا على التخلي عن كل شيء لأكون هناك.

وكيف غيرك موتها؟

نحن نتشكل بوفاة الأشخاص المهمين من حولنا. علَّمني موت كلير أنه على الرغم من أن الموت يُعد لغة أجنبية بالنسبة إلينا، فإنه لغة أساسية. الحديث عن الموت تعبيرٌ من الحب. بعد كل تلك الساعات التي قضيتها إلى جانب سريرها عالمًا بأنها تحتضر، صرت شخصًا مختلفًا، بطريقة جيدة. الأمر أشبه بتمديد جسمك عند تسلق أحد الجبال، فبمجرد أن تستطيع تجاوز وطأة هذا الموقف، تكون قد اختبرتَ قدراتك. إننا لا نعرف أبدًا ما إذا كنا من

نوعية الشخص الذي قد يقتحم بناية مشتعلة لإنقاذ طفل حتى نجد أنفسنا خارج بناية مشتعلة وبداخلها طفل. ليس بوسعك أن تقول: «سأفعل كذا»، لأنك لا تعرف إن كنتَ ستقدر على فعله بعد. وقد اتضح أنني كنت قادرًا على تحمل تلك الصدمة العاطفية، ونتيجة لذلك، صرت أشد تعاطفًا، وأكثر امتنانًا، وأقوى حضورًا، وأكثر تفاؤلًا. جاءت كل تلك الأمور من تلك الكُتلة الزمنية المؤلمة، التي لولا ذلك لكانت لحظة قاتمة من حياتي.

كيف جعلك موتها أكثر تفاؤلًا؟ تلك كلمة غريبٌ أن تنبع من ذلك الموقف العصيب.

صرت أكثر تفاؤلًا فيما يتعلق بمسؤولياتي. لطالما فكَّرتُ أنني إن شُخصت ذات يوم بمرض عضال فسوف أذهب إلى التلال بصحبة زجاجة من الويسكي وأختار الموت بردًا. لن أفعل ذلك الآن، لأنني أدركت أنه سيكون قاسيًا على من يحبونني. ولا يعني ذلك أنني لن أصل إلى نقطة أقول عندها: «حسنًا، هذا يكفي، إني راحل»، لكنني أعرف أن قضاء تلك الأشهر الأخيرة مع أختي قد خلق علاقة استثنائية لم نكن لنحظى بها لو لم يحدث ما حدث. كانت الظلمة تخيم على يومنا لمدة ثلاث وعشرين ساعة وثماني وخمسين دقيقة، قبل أن نجد جواهر صغيرة من السعادة، ربما لا تتجاوز مدتها عشر أو عشرين ثانية. أن تستيقظ كلير بابتسامة تزين وجهها. أو نضحك معًا في انتصار صغير على لحظة ألم.

صرت أنعم بلحظات كهذه منذ وفاتها أيضًا. فبعد فترة وجيزة من وفاتها كنت أسير على الساحل الغربي للمرتفعات ورأيت قطعة ذهبية من لحاء الشجر تشع الشمس من خلفها. بعد بضعة أسابيع وجدت واحدة أخرى، قشرة من لحاء شجرة البتولا الفضية، رقيقة كالورق، مضاءة بشمس الشتاء الخفيضة. بدا وكأنني قد تحررت من صدفتي، وصار بإمكان أشياءٍ كهذه أن توقفني مشدوهًا، وأستطيع أن أراها حقًّا وأن *أكون*. صرت واعيًا بأن الحياة محدودة بطريقة لم أعهدها قط. بعد كل شيء، عندما يكون المرء راعيًا بدوام كامل، لا يملك إلا أن يكون حاضرًا. ما من شيء يمكنه فعله سوى الحضور.

عندما اشتد المرض بكلير كنت تعيش معها وترعاها، وبالتالي أمضيتَ الكثير من الوقت وحيدًا. كيف كان شعورك؟

أنا لست اجتماعيًّا بدرجة كبيرة وأبلي حسنًا بمفردي. ومع ذلك أصابني الجنون بالفعل. أصعب ما في الوحدة، من دون دعم، كان المسؤولية والتركيز والهدوء والتعاطف المطلوبين مني. كان المستشفى المحلي رائعًا. كلما ذهبت إلى هناك لجلب روشتة أدويتها يسحبونني إلى غرفة ويقولون: «وأنت، كيف حالك؟». فأجيب: «لا علاقة للأمر بي»، فيردون: «بل له علاقة بك بالطبع». هذا هو بيت القصيد: إذا انهار الراعي، انهارت الرعاية. في الواقع، لا أعرف كم من الوقت كنت لأستطيع فعل ذلك، ويدهشني من يقومون بهذا النوع من الرعاية عامًا بعد عام بعد عام. لن تنفك تمر بأوقات يصعب العثور فيها على المرونة أو الحب لأنك مستنفد وخائف. في بعض الأيام كان بمنزلة الانتصار أن أتمكن من اصطحابها إلى الحمام على كرسيها المتحرك، أو أن أُنزل ساقيها عن السرير. ثمة مرآة مظلمة بين المساعدة التي يحتاج إليها الطفل الرضيع وتلك التي يحتاج إليها شخص في نهاية حياته. وأعتقد أن علينا أن نولي الموت الاهتمام نفسه الذي نوليه للميلاد. قالت كاثرين مانيكس (مؤلفة كتاب «*With the End in Mind: Dying, Death and Wisdom in an Age of Denial*») ذات مرة، بأن كل إنسان يمر في حياته بيومين عدد ساعاتهما أقل من أربع وعشرين ساعة: اليوم الذي وِلِد فيه واليوم الذي يموت فيه، وعلينا أن نتمكن من التركيز على اليوم الثاني تمامًا مثلما نركز على اليوم الأول. علينا أن نخوض محادثات صعبة، لأن جميع سكان هذا الكوكب مصيرهم إلى الموت. علينا أن نسأل: كيف أريد أن أموت؟ ثم نتحدث عن هذا مع العائلة أو ندوِّنه. بهذه البساطة. يجب أن نكون أكثر نضجًا حيال المسألة.

ليس الموت وحده الذي لا نملك له خطة، بل والحزن أيضًا ربما.

الحزن عجيب لأنك لا تملكين السيطرة عليه. لذلك من قبيل الجنون أن يوصي الموقع الإلكتروني لحكومة المملكة المتحدة بمنح إجازة مدتها يومين لوفاة أحد الوالدين أو شريك الحياة. تلك المراحل الأولى من الحُزن تشبه التقيؤ. تشعر به بدءًا من ركبتيك مرورًا بباقي أجزاء جسدك. أقول لأي شخص

يمر بتلك المرحلة: «لا تحكم على شعورك، لا توقفه، بل رحب به. إنه عملية تطهير مهمة وجزء من الشفاء». وقد توصَّلت إلى قناعة مفادها أن الحزن الذي شعرت به آنذاك كان على قدر الحب.

يجب كذلك أن نجد طريقة لطلب ما نريده في تلك اللحظات. يحتاج الناس إلى أمور مختلفة: فبعضهم يرغب في العناق، وبعضهم الآخر يرغب في الجلوس بهدوء مع أحدهم. أما أنا فاحتجت إلى أن أكون بمفردي. ذهبت إلى كوخنا في اسكتلندا وبقيت هناك لعشرة أيام، أعمل في الأرض في الهواء الطلق والمطر وذلك الضوء المذهل. كان وجودي في تلك المساحة البرية المفتوحة ضرورة بالنسبة لي. صرت أكثر وعيًا بأننا نعيش في عالم دوري وأن الحياة، كالطبيعة، لها فصول. رؤية دورة الولادة ثم الموت ثم التحلل في الطبيعة تجعل كل شيء منطقيًا. تحلِّق ذرات أختي الآن ليعاد تشكيلها إلى أيِّما كانت ستتشكل إليه. أدركت أن لا ولادة في الطبيعة من دون موت. إذا سقطت الأشجار الميتة على أرض الغابة، صارت مشتلًا يُرسي الوسط المناسب كي تنمو شتلات جديدة. تصير الأشجار الميتة المانح الأساسي لجميع العناصر الغذائية التي تحتاج تلك الشتلات الصغيرة إليها لتعيش.

كيف غيرت مُعايَشة مرض كلير من كثب مفهومك عن الفناء؟

نحن خارطة لتجاربنا. انظري إلى يديَّ، تلك هي قصة حياتي. يمكنني أن أخبرك أين نشأت كل النتوءات والتجاويف والندوب المختلفة. إنها تميزني. وبالمثل، تميزني انكسارات قلبي عن أي إنسان آخر على هذا الكوكب. لم أنزعج كثيرًا عندما ركضت ابنتنا على ممر الحديقة بركبة مجروحة، لأن هذا صار جزءًا من قصتها الآن، وبعد أربعين عامًا ستقول: «هنا سقطت عن الأرجوحة عندما كنت في الثالثة»، وهكذا تولد إحدى قصصنا العائلية. لذلك إن كانت هيئتي الخارجية نتاجًا لإصاباتي الجسدية على مر السنين، فإن هيئتي الداخلية نتاج انكساراتي العاطفية، بما فيها انفطارات القلب القديمة وتجارب الموت الأكثر حداثة، مثل كلير. كلنا منقوش بالصدوع الكبيرة التي خلفها موت المقربين إليه. وبلطف، مع مرور الوقت، يخف الخواء. سيظل موجودًا على الدوام بشكل أو بآخر، ومن الضروري أن تحمل معك أينما ذهبت

تلك الأشياء، الحسنة والقبيحة على السواء. عندما يصنع المغاربة البسط، يخيطون كميات متساوية من الأسود والأحمر: رمزي السعادة والشقاء. ما الحياة إلا توازن بين هذا وذاك، وما على المرء إلا أن يحاول الاستمتاع بالأحمر أكثر قليلًا، لأن الأسود موجود.

ما الذي تتمنى لو كنتَ تعرفه بشأن الحب والخسارة؟

بالنسبة إلى الحب، أنه لا ينبغي أن يكون مجهدًا إلى هذا الحد. وبالنسبة إلى الخسارة، فعندما يموت أحدهم، لا ترسل لشريك حياته الأزهار، بل أرسل دجاجة مطهية لعينة.

***

ذكرني حديثي مع جريج بكاتب يُدعى جو هاموند، أجريتُ معه مقابلة في أثناء احتضاره بسبب مرض العصبون الحركي. تحدثنا عن الكيفية التي غيرت بها معرفته بقرب موته فهمه للحياة، وما الذي تبيَّن أنه أكثر الأمور أهمية في النهاية. أخبرني أن ضعفه الجسدي جعله أكثر انفتاحًا وصدقًا. وأنه تعلم السماح للناس بدخول حياته، والاعتراف بالمشاعر الصعبة لأصدقائه، ووضْع كبريائه جانبًا. لكن أكثر إجابة أثرت فيَّ كانت تتعلق بقدرته على استخلاص البهجة من أبسط الأمور منذ تشخيصه. باستخدام تقنية الكتابة بنظرات العين كتب:

> *منذ بضعة أيام، أوقف توم، ابني ذو السنوات السبع، ركضه ولعبه، للحظة واحدة لا أكثر، ووقف إلى جوار كرسيِّ المتحرك. أسند خده على الجزء الخارجي الأملس من ذراعي ومس يدي العظمية بإصبعه. وأصدر صوتًا بين الهمهمة والصرير. حدث كل هذا خلال ثانية ونصف تقريبًا. ثم انصرف.*
>
> *في تلك اللحظة، والوهج الذي تلاها، لم تضاهِ البهجة والسعادة التي شعرت بها أي شيء شعرت*

به عندما كنتُ صحيح البدن. لكي تشعر بالبهجة، كل ما يهم هو رغبتك في ذلك. يمكنني تخيل البهجة التي قد يشعر بها أحد السجناء، إذا زحفت نملة منفردة عبر الطوب، ودخلت زنزانته. يمكن استخلاص الكثير من أبسط الأمور.

أقرأ هذه الإجابة عدة مرات، في محاولة مني لأن أبقيها معلَّقة في مكان ما في ذهني، مثل ملصق على جدار غرفة، بحيث يمكنني التحديق إليها وحفظها كل ليلة قبل النوم. عاودت التفكير فيها عندما وصف جريج التفاصيل المضيئة التي صار أشد انتباهًا لها منذ إصابة أخته بالسرطان، الانتصار المتمثل في ضحكة انبثقت من يوم كئيب، ولحاء البتولا الفضية مضاءً بشمس الشتاء الخفيضة. يمكن استخلاص الكثير من أبسط الأمور. لأن هذا ما قاله جريج أيضًا: إن قضاء قليل من الوقت في صحبة الموت جعله أكثر تناغمًا مع الومضات الصغيرة ذات المعنى.

عندما أجريت مقابلة مع سوزي أورباخ من أجل قصة أعمل عليها، أخبرتني أننا كمجتمع، ما لم يعادِنا الحظ فيموت أحد ذوينا في سن صغيرة، لم نعتد فكرة الموت. صرنا نعيش لفترة أطول، غالبًا مع أناس من السن نفسها -ربما شريك أو أطفال، لكن ليس مع الأجيال الأكبر سنًّا- مما يعني أننا صرنا على مبعدة من الموت. لكن جريج أثبت أن ثمة الكثير لنجنيه من السماح للموت بالعودة إلى حياتنا، على كلا المستويين العملي (فهم السبب المحتمل وراء رغبة أحد أفراد العائلة في الموت) والعاطفي (تغذية الأمل والامتنان والمرونة). ربما نتجنب الحديث عن الموت لأننا لا نحتمل فكرة فقد الأحبة، مع أن عدم الحديث عنه، في الواقع، هو أحد الأسباب التي تجعلنا نعدهم أمرًا مسلمًا به كل يوم. ربما بمواجهة الحقيقة -وهي أننا إن حالفنا الحظ، سيتسنى لنا البقاء إلى جوارهم في هذا العالم لعقود، لا قرون- سنتذكَّر أن ننظر إلى وجوههم أكثر مما ننظر إلى شاشات هواتفنا.

***

إننا كما قال جريج نتشكل ونتغير إلى الأبد بوفاة مَن يهموننا. اعتدت في الماضي، كلما خطر لي أنني ربما أتغيَّر بوفاة قريب لي، أن أفكر في السلبيات. الأمور التي لن أجيد فعلها بنفسي لو لم يكن دان موجودًا -مثل تحديد المدة التي يتطلبها طهي قطعة لحم، أو الحفاظ على حياة النباتات- أو الحزن الذي قد يتدفق فجأة كلما حدث أمرٌ مضحك ولم أستطع مشاركته. أو عندما أمسِك مقبض مقلاة كان قد أمسكه ولا أستطيع تذكر كم كانت يداه دافئتين على الدوام. كنت أسهب في التفكير في تلك الفجوات التي قد يخلفها الغياب. لم أفكر مطلقًا في التأثير الإيجابي الذي يتركه أحدنا في الآخر، كل بصمات الطيبة القوية التي نحتفظ بها، ونتعلم منها. وكيف أننا -حتى بعد مماتنا- نحيا بداخل بعضنا بعضًا.

ولا تقدِّم تلك العطايا غير المرغوبة التي نتلقاها من خسائرنا تعويضًا يُذكَر. لو استطعنا إعادة أحبتنا ومحو انكسار القلب لفعلنا من دون ريب. لكنني أردت الحديث مع أحد ممن شهدوا بوضوح كيف غيرت معرفة ومحبة أحدهم وجهة حياتهم بطريقة جميلة، حتى بعد رحيله جسديًّا.

كان ذلك بالضبط ما فعلته والدة الصحافي جاري يونج، التي ماتت عندما كان في التاسعة عشرة. يتبدَّى التأثير الذي تركته فيه في كل قرار يتخذه، بداية مما يطلبه في المطعم وصولًا إلى خطوته المهنية التالية. كان موتها أسوأ ما حدث له على الإطلاق. ومع ذلك كان أيضًا مرشده، ومشجِّعه على خوض التجارب بدلًا من مراكمة الثروة، وعلى تفضيل السعادة الحاضرة على المتعة المؤجلة.

العطايا غير المتوقعة للخسارة، مع جاري يونج

ناتاشا لن: كيف كانت علاقتك بأمك عندما كنت في سن المراهقة؟

جراي يونج: مرت علاقتنا بعدة تطورات. كانت شخصية مسيطرة وصارمة، لذلك لم نكن أصدقاءً في ذلك الحين. اعتادت قول عبارات من قبيل: «افعل ما آمرك به». كنت أيضًا الأصغر بين إخواني، الذين رحلوا عن البيت واحدًا تلو الآخر حتى بقيتُ أنا وهي بمفردنا. جاءت النقطة الفاصلة

في علاقتنا عندما سافرتُ إلى السودان، وأنا ابن السابعة عشرة للعمل في مدرسة تابعة لمفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. أتذكر إصرارها على أن أصطحب معي الواقيات، وقلتُ لنفسي: يا ربي، هذا مريع! (ثم وضعَتها في حقيبتي على أية حال).

في سن المراهقة يكون المرء أنانيًّا، لا يبالي بأحد إلا نفسه، لذلك منحتني تلك السنة التي قضيتُها في مكان أملك فيه الكثير من الوقت لنفسي، وقتًا لأفكر فيما فعلته أمي من أجلنا كأم عزباء. (فقد تركنا أبي بعد بلوغي العام الأول من عمري، وربَّتنا هي بمفردها). غيَّرت تلك الرحلة علاقتنا، وعندما عدت صرنا أصدقاءً. أحببت قضاء الوقت معها. كان ذلك من حسن حظي، لأنها ماتت بعد عامين من تلك الرحلة. وعلى عكس ما يتسنَّى للناس فعله في أغلب الأحيان، تمكَّنت من إخبارها بشعوري نحوها، حتى في خضم تقلبات المراهقة. تمكنت من التواصل معها بطريقة تضم قدرًا من المحبة والنضج لم أكن لأستطيع بلوغه لولا تلك الرحلة. أشعر بأني محظوظ جدًّا بذلك.

كيف غير موتها بطريقة مفاجئة نظرتك للحياة؟

من الصعب معرفة ذلك لأنه افتراض منافٍ للواقع، فهي لم تمت قط بأية طريقة أخرى. ألا يأتينا الموت فجأة منذ الأزل؟! لن أعرف أبدًا إن كان الأمر ليصير أصعب أو أسهل لو اختلفت الظروف. لكنها كانت في الرابعة والأربعين من عمرها، وبوغتت بالموت. كان يفترض بها أن تأتي إلى إدنبرة، حيث ارتدتُ الجامعة، لكن في اليوم السابق استقلَّت الحافلة للقيام بمشوار التسوق الأسبوعي، ثم عادت إلى المنزل وماتت في نومها. أخبرني أستاذي بالنبأ ولم أستطع استيعاب كلماته. تركني موتها على غير هدى. وتركني أيضًا، لفترة، بلا بيت لأعود إليه. في الكريسماس الأول بعد وفاتها، دعاني أخي الأكبر تلطُّفًا إلى منزله في لندن. ثم اعتدتُ بعد ذلك قضاء الكريسماس في إدنبرة. لكنها لم تكن بيتي، بل كانت مكانًا أعيش فيه مرحلة انتقالية، كما يحدث عادةً في سنوات الجامعة. وهكذا فقدت معنى أن يكون لي بيت، وعشتُ وفقًا لما تمليه عليَّ حياتي. أتذكر أحد الطرق التي تسلكها الحافلة وصولًا إلى الجامعة، الذي كان يمر فوق التل في إدنبرة. يمكنكِ في الأيام الصافية أن تري

مشهدًا خلابًا للمنازل المُطلَّة على الماء هناك. كنت كلما استقللت هذه الحافلة أتطلع من النافذة إلى هذا المشهد وأقول لنفسي: لست أدري ما الذي أفعله هنا. ليس لهذا المكان علاقة بي. ليس لأنه لا يصلح لأن يكون كذلك، بل لأنه لم يكن كذلك في ذلك الحين، في فترة حزني عليها.

ومتى رأيت العطايا غير المتوقعة التي تصاحِب الخسارة؟

كان العام التالي من الجامعة عصيبًا، ولم أرَ أن خسارتها قد علَّمتني أي شيء. لم تكن قد علمتني بعد، لأن موتها لم يأتِ بمعرفة فورية، كل ما عرفته هو أنه الحدث الأشد فتكًا في حياتي. جاءت دروسه بطيئة وتدريجية، بالتجربة. أكثر تلك الدروس أهمية كان الوعي القوي بفنائي. وإدراك أن لا أحد سيعثر لك على حياة طيبة، عليك أن تعثر عليها بنفسك. عليك عيشها بأفضل ما تستطيع، وبأفضل ما يبلغه علمك. إنها فانية. وإما أن تمتلئ بهجةً أو تُسلَب من كل المباهج، الأمر متروك لك.

كان ذلك الوعي مختلفًا عن التفكير القلِق بأن الموت قد يأتي في أية لحظة، لم يكن هذا شعوري البتة. صحيح أن الموت قد يأتي في أية لحظة، لكنني لم أشعر بأن حياتي في خطر محدق، بل شعرت فقط أنها عرضة للخطر على الدوام، لذلك من الأفضل أن أواصل عيشها. وذلك يعني أن أرفض تولِّي وظيفة مملة، أو اتخاذ قرار لا أريده حقًّا لمجرد أنه قد يمنحني ما يكفي من المال لفعل شيء ممتع في المستقبل. لم يكن لدي وقت للمتع المؤجلة. فجأة، بدا الوقت الذي يضيع في حاضري باهظًا للغاية. لم يكن الأمر أشبه بمبدأ: «عش سريعًا ومت صغيرًا،» بل كان علمًا بما أريده -أن أكون سعيدًا وراضيًا وحرًّا- ورفضًا لفعل ما لا يصب لصالح ذلك. صرتُ طموحًا بشروطي الخاصة. بالطبع كلنا يضطر إلى فعل أمورٍ لا يريد فعلها، لكن فكرة أن عليك قبول وظيفة تكرهها لأنها ستجعل حياتك أفضل بعد سنوات من الآن؟ لم تعد تلك الفكرة منطقية بالنسبة لي.

كيف يوجه هذا الدرس حياتك الآن؟

لم يغادرني قط. سواء في الأمور الصغيرة، مثل قرار تناول الكركند في المطعم، أو الأمور الكبيرة، مثل ترك وظيفتي ككاتب عمود في صحيفة «الجارديان» بعد ستة وعشرين عامًا لأصير أكاديميًا. القرار الذي تبرعم كليًا بفضل هذا الدرس. فكرت أنني لا أريد الموت في هذه الوظيفة، أريد أن أموت في مكان آخر. ما زال الناس يسألونني لماذا تركتها، وما زلت أجيبهم: حسنًا، ما دمتُ لا أريد البقاء فيها، فمن غير المنطقي أن أهدر ما تبقى من حياتي فيها، أليس كذلك؟ لهذا النهج فضل عليَّ كبير، إنه السبب في انتقالي من الطبقة العاملة إلى الطبقة المتوسطة، الأمر الذي كان من المستبعد حدوثه. اعتدت أن أسائل نفسي: «ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟». طرحت هذا السؤال كثيرًا حتى لم أعد بحاجة إلى طرحه. لأن أسوأ ما يمكن أن يحدث قد حدث بالفعل -لقد ماتت أمي- وهو ما خلَّف لدي إحساسًا حصيفًا بانعدام الخوف. أعطاني مقياسًا أستخدمه في اتخاذ القرارات. عند اتخاذ القرار، غالبًا ما تكون الإجابة لديك بالفعل، وما عليك سوى التحلِّي بالشجاعة للسعي وراء ما تعرف بالفعل أنه صحيح. وقد منحتني أمي الشجاعة، سواء في حياتها أو بعد مماتها.

كيف توازن بين هذا الإدراك والحاجة إلى الأمان المالي؟

هذا التوازن مهم. لأنني كنت في التاسعة عشرة عندما ماتت أمي، وتحتَّم عليَّ أن أكون مكتفيًا ذاتيًا. لم تكن الميزنة في ذلك الحين تمرينًا للكبَر، لو لم أبدأ لما قدرت على إيجاد قوت يومي. كان انعدام الأمان المادي حاضرًا على الدوام لأننا نشأنا فقراء، لكن موت أمي فاقمه. لذلك لا يزال جزء مني حذرًا فيما يتعلق بالأمور المهمة، مثل سداد الرهن العقاري. لكن ما علَّمته إياي خسارة أمي هو أن أركِّز على خوض التجارب، وليس مراكمة الثروة. أهتم بالنجاة، بالذهاب في عطلات، بنيل كل ما أحتاج إليه لأمنح أطفالي حياة آمنة. لكنني لست مهتمًا بالادخار من أجل الأشياء المادية، لأنني أعرف أن المرء حين يموت لن يستطيع أخذ تلك الأشياء معه. إذا ظلَّ يشتري طوال الوقت، ويتطلع إلى زيادة ما لديه طوال الوقت، لن يشعر بالرضا أبدًا. نادرًا ما رأيت أحدًا ممن يركضون وراء الثروات سعيدًا. ليس الأمر كأن الأشياء المادية لا تعني لي شيئًا -فأنا أريد الأمان المالي لأسرتي- لكنها وسيلة لتحقيق غاية،

وهذه الغاية هي الحياة. ترسخ ذلك عندي في اللحظة التي ماتت فيها أمي. إذ رأيت أن القيمة الحقيقية لحياتها كانت في التأثير الذي أحدثته وخلَّفته في نفوس الناس.

هل غير موتها نظرتك للحب أيضًا؟

في البداية، جعلني أتخذ وضعًا دفاعيًّا وخشنًا. أتذكر أنني فكَّرت بأنني وحدي في هذا العالم، وأن عليَّ حماية نفسي، لا أملك رفاهية أن أكون هشًّا. وليست هذه بالذخيرة النفسية المثلى للدخول في علاقة.

لم أخشَ موت أحبتي لمجرد أنها ماتت، لكنني لم أرغب أيضًا في وجود أناس ضعفاء من حولي. كان نهجي في المواعدة هو: إن كنت ستنهارين عند أول إشارة لإطلاق النار، فارحلي. إن كان لي أن أحظى بشريكة، فلا بد إذن من أن تكون قوية وواثقة وصلبة. وذلك في ظني معناه أنني كنت أحتفظ بجزءٍ من مشاعري في الحب. لم أكن شخصًا تسهل معاشرته. لكن ذلك أيضًا معناه أن تسامحي مع العلاقات السامة كان محدودًا. والشيء الآخر هو أنني انشغلت بالانغماس في تجارب الحياة، والحب كان جزءًا من الحياة، لكنه لم يكن كل شيء فيها.

ما الذي تتمنى لو كنت تعرفه بشأن الحب والخسارة؟

أن الحزن يهدأ مع مرور الوقت. كنتُ في السابق أحتفل بذكرى وفاة أمي وعيد ميلادها، لكنني لم أعد مواظبًا على تلك الطقوس الآن. تختفي تلك المحطات مع ذوبان الحزن في وعيك. في البداية، يكون الحزن ثقلًا تحمله معك أينما ذهبت. تشعر دائمًا بوزنه. ثم بمرور السنين، يتوزع هذا الثقل على حياتك. لا تعود تحمله، وإنما هو موجود بداخلك ببساطة. لأمي الآن مكان بداخلي.

***

بحلول الوقت الذي تحدثت فيه مع جريج، رأيت سمة تميز جميع محادثاتي: مشكلة الرغبة الدائمة في المزيد. تحدثت إستر بيريل عن العقلية الاستهلاكية التي تجعلنا نظن أننا «نستطيع أن نبلي أفضل» في العلاقات،

تحدثت عائشة مالك عن انشغالنا بمطاردة الأمور الخارجية لدرجة أن بصرنا يحيد عن هويتنا، وقالت إميلي ناجوسكي إن أحد أسباب تفضيلنا للرغبة التلقائية هو أن الرأسمالية تريد أن تُبقينا في حالة من الرغبة. تلك الحالة المستمرة من التوق عدو من أعداء للحب. إنها تُنسينا أن القيمة الحقيقية لحياتنا هي التأثير الذي نخلفه في نفوس الناس، مثل التأثير الذي خلَّفته والدة جاري في نفس ابنها.

***

منذ بضع سنوات، نشرت المجلة التي أعمل فيها رسالة من قارئة ترد فيها على مقال حول الطلاق. كتبت لتقول إن طلاقها بدا أسوأ من الموت. فقد تعين عليها أن ترثي الزوج الذي فقدته، *إلى* جانب الحياة التي بنياها معًا، تلك التي تشوهت الآن. واحتجت بأن زوجها لو كان قد مات فعلى الأقل سيعزيها الحب الذي كانت تكنه له وكان يكنه لها. كان لتتذكر علاقتهما بشغف، وما كانت ذكرياتها لتتلوث بالرفض.

بعد أن نشرنا تلك الرسالة، تلقينا بريدًا إلكترونيًّا من قارئة أخرى. وقد راعها التلميح بأن الطلاق يمكن أن يكون أسوأ من الموت. فقد مات زوجها، وكانت تتمنى لو لم يمت. شعرت بالإهانة لمقارنة أي أحد بين خسارتها وأية خسارة لا تتضمن الموت.

فهمت وجهة نظر كلتا السيدتين، لكن الحزن ليس مسألة من الأعلى ومن الأدنى. لا يمكننا صفُّ خسائرنا جنبًا إلى جنب وانتظار أن ينتقي أحدهم أسوأها. ما أعرفه هو أنني شعرت بانكسار مطبق بعد انتهاء علاقة دامت ثلاثة أشهر، ولم أشعر إلا بحزن طفيف بعد انتهاء علاقة دامت عامين ونصف. وأعرف أن موت كلب أبي كان بالنسبة إليه مفجعًا كموت أحد أفراد الأسرة. وأعرف أيضًا أصدقاءً وجدوا أن بواكير الأبوة والأمومة أشد ألمًا من الإجهاض، وآخرين وجدوا أن مشاهدة هِرم أبويهم أصعب من مشاهدتهم يموتون. الحزن أمر نسبي ومترامي الأطراف بحيث لن تنفع مقارنته بأي أحد.

تعتقد الكاتبة ليزا تاديو أننا عندما نقارن ونحكم على ألم الناس بهذه الطريقة، يجرح بعضنا بعضًا بلا داعٍ، في الغالب بسبب خزينا الخاص. وهذا هو السبب الذي حدا بها إلى تتبع الحياة الجنسية والعاطفية لثلاث نساء على

مدة ثمانية أعوام في كتابها الاستثنائي الأكثر مبيعًا «*Three Women*». وبقدر ما يدور هذا الكتاب حول الرغبة الجنسية، يدور أيضًا حول الطريقة التي تحكم بها النساء بعضهن على بعض، وتموجات الألم التي يسببها ذلك.

في قصص الخسارة، يغرينا البحث عن نهايات أسهل، تخف فيها وطأة الحزن بمرور الوقت. لكن في حين شعر جاري بأن حزنه قد هدأ بمرور السنين، لم تشعر ليزا بذلك. منذ مات أبواها قبل عقدين من الزمان -مات أبوها في حادث سيارة، وماتت أمها بسرطان الرئة بعده بخمس سنوات- عاشت خائفة من فقدان الناس. أردت أن أستكشف معها الوحدة التي ينطوي عليها الحزن وشدته التي لا تلين، إذ ربما نفهم كيف يبدو العيش داخله. وقد اتضح شيء واحد: لأن ليزا عرفت عزلة الحزن من كثب، لم ترد لأي أحد آخر أن يشعر بالوحدة كما شعرت بها. تلك الرغبة هي التي دفعتها إلى التواصل مع أناس يتألمون، ومشاركة قصصهم. وعلى الرغم من عدم قبولها بعد لموت والديها، فقد بدت لي هذه القدرة على بلوغ قلب معاناة إنسان آخر شكلًا من أشكال الأمل.

الوحدة المقترنة بالخسارة، مع ليزا تاديو

ناتاشا لن: مات أبواك منذ ما يقرب من عقدين. كيف تغير شكل حزنك بمرور الوقت، وكيف هي علاقتك به اليوم؟

ليزا تاديو: يقول زوجي إنني لم أقبل بعد بموت أبويَّ، وهذا صحيح. بعض الناس يتعاملون مع الأمر بصورة أفضل. ولا أقول إن التعامل بصورة أفضل يعني أنهم أفضل مني، بل أقول فقط إن بعض الناس قادرون على استيعاب الأمر بسهولة أكبر. غالبًا ما يتجاوز الناس الخسارة، لدرجة أنهم قد ينظرون إلى شخص متألم ولا يستطيعون تمييز معاناته. أعتقد أن لهذا السبب طالما شعرت بالوحدة في خسارتي. إضافة إلى أن هُويتي كانت مرتبطة بكوني ابنة أبي، لذا فقد تركني فقدانه متخبطة، لا أدري من أكون. عندما مات، مات الشخص الذي كنته أيضًا. أعاد موته تشكيلي. باختصار، صرت أقل سعادة، وأكثر تشاؤمًا.

كيف غيرت هذه الخسارة المبكرة طريقة تعاملكِ مع الحب والعلاقات؟

أعتقد أن المرء قد يبحث في علاقاته عن الأجزاء التي فقدها من نفسه. كنت في الثالثة والعشرين من عمري عندما مات أبي، وكان من شبه المستحيل بالنسبة لي التفكير في أي شيء آخر. كنت أصحو في الليل صارخة. وعندما عدت إلى العمل، بدأت أغازل شابًّا يجلس في مقصورة مكتبية مجاورة عبر الدردشة الإلكترونية. في ذلك الوقت كان لي حبيب استمرت علاقتي به سبع سنوات، ثم أهملته عقب وفاة أبي. وعلى الرغم من عدم حدوث شيء مع ذلك الشاب من العمل، فإن الحماسة والجِدة التي أحدثها الأمر كانت بمنزلة المهرب.

في البداية شعرتُ بألم ممض أردت معه بقاء أحد بجانبي، جسم بشري يسعني التعويل عليه. لكن في نهاية المطاف، جعلني ذلك الإعجاب الصغير في العمل أفكر أنني لم أعد أريد ذلك، وانفصلت عن حبيبي. جعلني الاهتمام بشخص جديد أدرك مدى زيف العلاقة القديمة. لقد أنقذني، بطريقة ما. في أعقاب المآسي، تكون الرغبة أحيانًا قنبلة لا سبيل لإنكارها. وبالخسارة، ينقشع الضباب عن نظارتك.

هل تعتقدين أن الرغبة، إلى جانب كونها إلهاءً، هي نقيض الخسارة؟ ربما من خلالها يسعنا تذكير أنفسنا بما يبدو عليه شعور أننا على قيد الحياة؟

نعم، بكل تأكيد. عندما يدخل المرء عالم الحزن يعلَق فيه. لا يعود مرتبطًا بالعالم الذي يعيش فيه الآخرون. ويغدو السير في تلك الظلمة مؤلمًا لدرجة تدفعه إلى البحث عن شيء -أي شيء- يمكنه أن يعيده إلى عالم أكثر سعادة.

هل غير فقدان أبويك ما تنجذبين إليه فيمن تحبين؟

على الفور تقريبًا، فقدان أبي غيَّر الطريقة التي أنظر بها إلى الحب وما أريده منه. جعلني أبحث عن رجل لديه أبوان طيبان، لملء تلك الفجوة،

وتوقفت عن الإعجاب بأغلب الرجال الذين واعدتهم في العشرين من عمري لأنهم لم يرتقوا إلى مستوى أبي. وقد عشت أيضًا يرافقني الخوف من أن يتركني أحدهم مرة أخرى. لذلك تظاهرت بأنني لا أحتاج إلى أي شيء من أي أحد، لأن الحقيقة أنني كنت بحاجة إلى الكثير لدرجة خشيت معها أن يرى الناس من خلالي.

وحتى هذه اللحظة ما زلت أفعل ذلك الشيء المريع -الذي أتمنى الكف عن فعله- وهو وضع أغلب احتياجي إلى الرعاية على عاتق شريكي. أريد منه أن يرعاني بالطريقة نفسها التي رعاني بها أبي. على سبيل المثال، اعتاد أبي ملء خزان سيارتي بالبنزين. والآن صرت كلما أوشك خزان سيارتي على النفاد أفكر: لماذا لم يملأه؟

كيف شعرت عندما رأيتِ أمكِ تنازع حزنها بعد موت أبيك؟ وكيف تعاملت مع حزنك ومع حزنها أيضًا؟

كان الأمر مريعًا، لأن أمي لم تكن من يقود السيارة، ولا من يكتب الشيكات. كانت تعتمد على أبي في كل شيء. انتقلت من إيطاليا إلى أمريكا عندما كانت في السادسة والعشرين من عمرها، وأنجبت أخي، وبقيت في المنزل تتعلم الإنجليزية من البرامج التلفزيونية. وفي الليل، كان أبي يصحبها للتسوق في متجر الخصومات، وهذا هو كل ما أحبت فعله. كانت راضية وكانت علاقتهما جميلة، لكن عندما مات أبي، بدت كمن لم يبقَ له شيء.

بعد موته انتقلتُ إلى المنزل وتوليتُ دور أبي، مضطرة إلى التعايش مع خسارتي إلى جانب خسارتها. أتذكر أنني بدأت العمل في مجلة «جولف» وكتبت قصة عن بطولة أقيمت في أفينيون بفرنسا في منتصف الربيع. أقمنا أنا وأمي في فندق به زهور جميلة، لم يسبق أن رأيت شيئًا جميلًا كهذا قط. قلت: «أمي، انظري كم هي جميلة». ولم تنبس بشيء، لم يستطع أي شيء اختراق حزنها. عندما عدنا إلى المنزل قالت: «بالنظر إلى الوراء كانت تلك الزهور جميلة حقًّا». وقد فهمت لماذا لم تستطع قول ذلك حينذاك، لكن كان صعبًا عليَّ أن أراها تمضي في الحياة بتلك الطريقة. بدت كمن لم يعد يريد أن يعيش.

أعتقد أن رؤية أحد الأبوين وهو يعايش الحزن يمكن أن تكون مخيفة، لأنها اللحظة التي يدرك المرء فيها أنه إنسان وهش.

لم تتسن لي رؤية أبي إنسانًا، لكنني رأيت أمي يشلها الحزن. أتساءل، ما الذي كان ليحدث لو مات هو بعدها؟ كيف كان ليتعامل مع الأمر؟ أتصور أنه كان ليضع جل تركيزه على التأكد من أنني على ما يرام، في حين أن والدتي عجزت عن التعايش، فانقلبت عملية الرعاية. لا أتذكر أنني تلقيت الرعاية قط بعد موت أبي. لم أفكر في هذا من قبل، لكنني أتساءل إن كان ذلك جزءًا من السبب الذي جعل فقدانه يصرعني بتلك الطريقة المروعة.

هل ما زلت تفكرين في الطريقة التي كان أبوك ليستجيب بها تجاه ما يحدث في حياتك اليوم؟

كنا أنا وزوجي نتحدث عن ذلك في الليلة السابقة. سألته: «أتظن أن أبي كان ليفخر بي؟»، فأجاب: «نعم». أفكر في الأمر كل يوم، تحديدًا في حقيقة أن لي زوجًا وابنة لن يلقاهما أبواي أبدًا. هذا قاسٍ.

هل تعتقدين أن لخسارتك دورًا في فضولك حيال قصص الآخرين؟

مائة بالمئة. عندما مات أبي فكرت أنني لا أريد لأحد غيري أن يشعر بهذا الألم. استمر هذا الشعور سنوات، وما زال موجودًا. لهذا السبب لم أرغب في أن تكون النساء اللائي التقيتهن من أجل كتابي وحيدات في ألمهن، لأنني أعرف أن الوحدة في الحزن أسوأ الأماكن قاطبةً.

أعتقد أن المرء عند تعرضه لحدث سيئ، يسأل نفسه: كيف أنقل ما تعلمته من المعاناة إلى العالم بإيجابية، بدلًا من الجلوس في الظلام؟ انطوى الأمر على شيء من الأنانية بالنسبة لي. فقد شعرت بالارتياح لدى الجلوس مع أحدهم والاستماع له، والاختفاء داخل أفكاره بحيث لا أُترَك وحيدة مع أفكاري. من المُفيد والشافي أن يحاول المرء مساعدة الآخرين.

إحدى الطرق التي ساعدتِني بها كانت بوحك بما فعلتِه حيال هوسك بمحاولة الحمل بعد الإجهاض في أولى محادثاتنا. سماع كيف أثر ذلك فيك جعلني أفكر: ربما لستُ مجنونة!

لم أكن متأكدة حتى من رغبتي في الإنجاب قبل الإجهاض، لكن بمجرد أن تعرضت لتلك الخسارة بدا من الجنون مجرد التفكير في عدم الرغبة في طفل. أقسى ما في الإجهاض هو عدم قدرة الآخرين على فهم ألمك. إذا فقد أحدهم قطة، بعد أن كانت أهم شيء في حياته، فيجب أخذ ذلك على محمل الجد في رأيي، ولا يقل عن ذلك أهمية فقدان إنسان آخر لأحد ذويه. من الغريب أن يقيِّم الناس الحزن ويقررون من تتطلب خسارته مزيدًا من الرعاية. لا أعتقد حقًّا أن تلك الخسارة العميقة بعد الإجهاض يمكن أن تزول يومًا. لا يفهم زوجي لماذا ما زلت أفكر في الأمر، حتى بعد أن حظينا بطفل.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب والخسارة؟

ما زلتُ أشبه بكتلة متحركة من الخوف، أخشى عدم فقدان الآخرين عند كل منعطف. لكن إذا كنت قد تعلمت شيئًا، فهو أن الاعتراف بألمك له دور في مداواة الآخرين ودفعهم إلى التلطُّف أحدهم مع الآخر. يبدو الحكم على ألم الآخر غريبًا بالنسبة لي. وما الحكم إلا قناع، في الغالب، يخفي وراءه خزيًا أو غيرة.

***

ذكرتني ليزا أن الخسارة بقدر ما تعمِّق الحُب وتنجِب المعنى، ما زالت تجربة قبيحة وقاسية. لأننا نخسر ما هو أكثر من الناس: فقدت ليزا أباها، ثم فقدت هويتها. فقد جاري أمه، ثم فقد إحساسه بأن له بيتًا ينتمي إليه. في البداية نعاني الحزن نفسه، ثم أصداء الخسارة التي تتبعه.

أحد أصداء الخسارة المؤلمة بصفة خاصة هو الوحدة. الشعور بأن الجميع يعيشون في عالم مختلف، أكثر سعادة، وأنت عالق خارج نافذته، تنظر إلى الداخل، غير قادر على المشاركة. لكن هذا، على الأقل، أحد أوجه الخسارة

التي يسعنا السيطرة عليها. على الرغم من أن أحدًا لن يقدر على مداواة حزننا، فكما بينت لي ليزا، البوح بألمنا للآخرين هو بداية الشفاء.

***

أتذكر تمامًا أين كنت عندما انتهيت من قراءة كتاب «*When Breath Becomes Air*» على متن أحد قطارات بريشيا في شمال إيطاليا. كان دان نائمًا، واضعًا رأسه على كتفي. وبينما شاهدته تساءلت: كم عامًا سنقضي معًا؟ وتعهدتُ بصمت بأن أضع الحب أولًا في كل أعوامنا المُقبلة، لأنني ظننتُ أن الدرس المستفاد من الكتاب هو أن الحب أهم شيء في الحياة. لم يكن حتى تحدثت مع زوجة المؤلف، د. لوسي كالانيثي، حتى فهمتُ أنني لم أصب معناه الكامل.

كتاب «*When Breath Becomes Air*» هو سيرة ذاتية عن الحياة والموت، كتبها جراح الأعصاب الأمريكي بول كالانيثي وهو يحتضر إثر إصابته بسرطان رئة مستفحل. بيعت منه أكثر من مليون نسخة في جميع أنحاء العالم، وأشرفت لوسي على نشره بعد وفاة بول وهو في السادسة والثلاثين من عمره. فرضت عليها تجربة مشاهدة احتضاره أن تضع الحب والحياة والموت في ذهنها جنبًا إلى جنب. لكن كتاب باول يتحدث عما هو أكثر من الحب. إنه يتحدث عن «السعي بلا هوادة من أجل شيء ذي معنى... وشد الرحال لفهم المعاناة الإنسانية». لأنه، كما استطردت لوسي، في النهاية، ليس الحب وحده ما يهم.

عندما أخبرتني بذلك، راودني شعور شعرت به عدة مرات خلال هذه المحادثات: التصويب المُربك والمُرضي لإحدى القناعات. شعرت به عندما أخبرني جريج أننا لا نفقد الناس حين يموتون. ومرة أخرى عندما أخبرتني هيذر هافريلسكي وأرييل ليفي أن علاقتيهما قد بدأتا عبر البريد الإلكتروني، على الرغم من اعتقادهما سابقًا أن تلك ليست بالطريقة الحسنة لبدء قصة حب. كلما كوَّنت رأيًا ثابتًا، جاءت إجابة أخرى لتعيد تشكيله. كانت هذه العملية درسًا في حد ذاتها: وهو أنه مهما أجريتُ من محادثات عن الحب، لن أجد أبدًا مجموعة ثابتة من الإجابات حول تعقيداته. كما كتبت باربرا كينجسولفر: «كل ما أنت متيقن من صحته قد يكون خطأً في مكان آخر».

وقد كان مدعاةً للتواضع، بل والاطمئنان أيضًا، أن أدرك أن الإجابة ستتغير دائمًا، تبعًا لموقفي في الحياة.

ومع ذلك، شيء وحيد لن يتغير، وهو أهمية النية في الحب. رأيت ذلك بوضوح عندما روَت لوسي كيف غيَّر موت باول الأهداف التي وضعتها لابنتها. بدلًا من التركيز على إنجازات كادي، تمنت لها لوسي أن تحظى بالحب والاتصال في حياتها. علِقت هذه الإجابة في ذهني، لأنني لم أسمع تلك الكلمات تُدرج في بند الأهداف من قبل. كانت الأهداف أمورًا تدوَّن في المراجعة السنوية في العمل، أو قرارات توضع في الأول من يناير لإحراز المزيد في هذا العام (اجتياز اختبار القيادة، طلب علاوة في الراتب). لم يحدث قط أن وضعت هدفًا برؤية صديقة قديمة أربع مرات في العام بدلًا من مرتين، أو دعوة جيراني في الطابق العلوي لتناول مشروب، أو الاتصال بعمتي جوليا التي أحب الحديث معها لكنني لا أراها سوى في عيد الميلاد. فكرت في مدى اختلاف الحياة لو وضعنا أهدافًا كتلك، للتواصل وليس لتحقيق إنجاز.

وليس لزامًا لهذه الأهداف أن تكون أشكالًا واضحة من التواصل أيضًا. عندما أخبرتني لوسي أن محادثتنا ستعينها على اجتياز اليوم، ساورني الشعور نفسه. لأن محاولة فهم شيء ذي معنى، أو تخصيص الوقت للإنصات لقصة أحدهم -حتى وإن كان شخصًا غريبًا- يمكن أن يغيِّر مسار يومك. هذا شيء آخر يدعو للامتنان، ويسهل تفويته، الطريقة التي يمس بها بعضنا بعضًا، والشعور الذي يساورنا عندما نفعل.

ما يهم في النهاية، مع لوسي كالانيثي

ناتاشا لن: كيف ظل حبك لباول يلعب دورًا في حياتك بعد مماته؟

لوسي كالانيثي: أحد أول الأمور التي تتبادر إلى ذهني هو اقتباس سي إس لويس: «الموت ليس انقطاعًا للحب بين الزوجين، لكنه إحدى مراحله الطبيعية... وما نريده هو أن نُحسِّن عيش زواجنا بإخلاص خلال تلك المرحلة أيضًا». بعد موت باول فكرت: رباه، نعم، لم ينتهِ زواجي. باول هو عائلتي ووالد كادي. لم تنقطع علاقتي به. ما زلت أحبه. ولا أقصد بذلك أننا ما زلنا

متزوجين بطريقة تمنعني من الوقوع في الحب مجددًا. لكن الجميع يفهم أنه إن مات طفلك وأنجبتِ غيره، لا تتوقفين عن حب الطفل الأول. الحال نفسها تسري على المواعدة مجددًا، كأنك مغرمة بشخصين في آنٍ واحد.

كيف تعيدين إحياء ذكرى باول في حياتك وحياة ابنتك اليومية؟

نذهب إلى قبره معًا مرتين كل شهر. أحب المكان هناك. بالأمس مررنا بالبلدة التي اعتدنا العيش فيها، وفجأة شعرت بالقرب من باول. وشعرتُ بالحزن، أيضًا، لأن مطاعم جديدة حلت محل المطاعم التي اعتدنا التردد عليها في ليالي المواعدة. شعرت بكراهية عميقة تجاه تلك المطاعم الجديدة. ثم عندما وصلت إلى أحد المطاعم القديمة التي اعتدنا زيارتها، وكان لا يزال مفتوحًا، أرسلت قبلة في الهواء تجاهه. فعلت ذلك مؤخرًا عندما رأيت صورة باول على أحد الإصدارات الجديدة لكتابه، رفعت ذقني غريزيًا وقبَّلت الهواء تجاهه. إنها ليست فكرة واعية، أفعل هذا فقط في المواقف التي أشعر فيها كما لو أن باول قد ظهر فجأة: في صورة أو ذكرى أو لحظة أقود فيها السيارة أمام أحد المطاعم. كلما شعرت برغبة ملحة في لمسه، أقبِّل الهواء بدلًا من ذلك.

توجد أيضًا صور له في منزلنا، وأحدِّث كادي عنه، التي بلغت الخامسة والنصف من عمرها الآن، لا سيما لأخبرها بأوجه التشابه بينها وبينه. على سبيل المثال، عندما تريد أخذ حمام ساخن جدًا، أقول: «أنتِ تشبهين بابا تمامًا؛ كان يحب الماء ساخنًا جدًا». أفعل ذلك جزئيًا لأنه قد يكون مهمًا بالنسبة إليها في مرحلة ما أن تفطن إلى ما بينهما من تشابهات، وجزئيًا لأعلمها أن لا بأس في الحديث عنه. أنه موجود بالفعل. وأنه كان أول من يحملها.

كانت تبلغ من العمر ثمانية أشهر عندما مات، وأحيانًا تحزن لعدم امتلاكها أية ذكريات عنه. أقول لها: «قد لا يتذكر المرء الحدث لكنه يتذكر شعوره تجاهه. لذلك إن شعرتِ بالدفء عندما تفكرين في بابا، فتلك طريقتك في تذكُّره». ويبدو أن ذلك كان منطقيًا بالنسبة إليها.

كيف تغيَّر حبك في الأشهر الأخيرة من حياة باول؟

صار أعظم. كنا نمر أنا وباول بفترة صعبة في زواجنا، لقلة الوقت وضغط العمل. بعد تشخيصه، صار حبي له أكثر تجردًا من كل الشروط. لا أقول إن الحب بين الزوجين ينبغي أن يكون غير مشروط -ستكون له شروطه دائمًا بطريقة ما، لا محالة- لكنني رأيت باول بقدر من الرحابة وعدم الاستياء لم أعهده من قبل.

تتلاشى الأمور الدنيوية في مواجهة التشخيص بمرض خطير. وتحتل الأمور المهمة مساحة أكبر في ذهنك. أعتقد أيضًا أن الزمن يتغير. فقد عرفنا بالطبع أن باول لن يعيش طويلًا؛ كانت لديه شهور أو بضع سنوات ليعيشها في تلك المرحلة (انتهى به الأمر بالعيش لاثنين وعشرين شهرًا). عرفنا ذلك وانهار الزمن بين ليلة وضحاها. شعرت كما لو أننا نمسِك بأيدي بعضنا في الماضي والحاضر والمستقبل، بالتزامن. كنا نعرف أن حياته ستنقضي، لكن حقيقة حبنا وحياتنا ستبقى حية، وأن وقتنا معًا وإن انتهى، فسوف يظل حاضرًا أبدًا.

تتلون الحياة أيضًا، لأنك ترينها بوضوح غير مسبوق. لم يتعين عليَّ تذكير نفسي بالانتباه، لأن الأمر كان كما لو أن كل ما نملكه هو لحظتنا الحاضرة، التي بدت وكأنها كل اللحظات مجتمعة. عندما يموت أحد الزوجين، يتجمد الزمن بالنسبة إلى الآخر، ويعيش حياتهما وحبهما وعلاقتهما دُفعةً واحدة، في تلك الغرفة بالمستشفى، في تلك الدقائق. لحظات كتلك تُحفر في ذاكرتك، تفتح قلبك بطريقة جديدة.

هل أثر ذلك في الطريقة التي ربيت بها ابنتك؟ لأن الكثير من الآباء يجدون صعوبة في أن يظلوا حاضرين من أجل أطفالهم.

نعم، على الرغم من أنني ما زلت أجد صعوبة في الحضور، لأن التربية قد تكون مضنية أحيانًا. لكن منظوري اتسع الآن، وصرت عندما أفكر في المستقبل الذي أريده لها، أفضِّل أن تحظى بحياة ذات معنى بدلًا من حياة تنعدم فيها المعاناة، أريد لها أن تكون قوية، لا آمنة فحسب. رسخت خسارة باول فيَّ أهمية الحب والتواصل، بوصفهما أهدافًا مهمة في الحياة. ومن المهم بالنسبة لي أن تنعم كادي بتلك الأمور في حياتها.

ما الذي علَّمتك إياه خسارة باول عن الأمور المهمة في آخر عُمر المرء؟

لا أعتقد أن الحب وحده ما يهم. نسختي المفضلة من معنى الحياة هي ما كتبه فيكتور فرانكل عن الموضوع. يقول إن ثمة ثلاثة مصادر للمعنى: الحب (حب الناس وحب التجارب، مثل غروب الشمس)، والعمل الهادف (ما تحاول فعله في العالم ومن أجله)، والشجاعة التي تجدها في مواجهة الصعاب. لذلك فالأمر لا يتعلَّق بحب بعضنا وحسب؛ الطريقة التي تستجيب بها لمعاناة لا مناص منها هي أيضًا أحد مصادر المعنى. يتردد صدى تلك المقولة معي. وعندما كان باول يحتضر ويكتب كتابه، محاولًا مصارعة فكرة الفناء، كان يفعل الأمر الثالث: يحاول فهم المعاناة البشرية والشخصية. يقرأ بعض الناس كتاب «*When Breath Becomes Air*» ويقولون: «زادني هذا الكتاب حضورًا في حياتي، وجعلني أدرك أن العلاقات هي أهم شيء». فأقول لنفسي: لا، كتاب باول يدور أيضًا حول السعي بلا هوادة من أجل شيء ذي معنى، الذي كان بالنسبة إليه التعافي، والرحلة لفهم المعاناة الإنسانية.

هل تقبُّل تلك المعاناة، في رأيك، ليس جزءًا من الحياة فحسب، بل جزءًا من الحب، ويمكن أن تساعدنا على عيش حياة ذات معنى؟

نعم. ثمة جزءان: الأوَّل تقبل أن أحبتك سيعانون لا محالة، والثاني أنك ستكونين بجوارهم، ممسكة بأيديهم، وذلك جزء مهم من حبك لهم. إنه جزء من الصفقة. ذلك هو ما يجعل حب أحدهم شكلًا من أشكال الشجاعة والجمال.

هل من شيء يجعل تجربة الخسارة أسهل؟ هل ينبغي أن نغير الطريقة التي نتحدث بها عن الموت؟

في الطب، قد يجدي نفعًا أن تعرف أن بوسعك فعل الكثير لأحدهم، حتى وإن لم يكن بوسعك حل المشكلة. ثمة مقال للدكتورة دياني ماير، بعنوان «*I Don't Want Jenny to Think I'm Abandoning Her*»، تتحدث فيه

عن الطريقة التي نستخدم بها نحن الأطباء العلاجات أحيانًا، حتى العلاج الكيميائي القاسي، وسيلة لإظهار الحب لمرضانا. لكننا نتعلم بمرور الوقت أن مجرد الجلوس مع المرضى عندما يعانون، أو زيارتهم بينما يحتضرون، هو في الغالب الحب الذي ينشدونه. لا يتحتم عليك دائمًا فعل شيء ما، يمكنك فقط الجلوس هناك. عندما يكون الشخص مريضًا، يخشى الناس أن فعل ذلك يعني الاستسلام بشأنه، وهذا غير صحيح. تراودني تلك الفكرة كثيرًا في عملي طبيبة: أن المداواة تختلف عن المعالَجة. عندما يمرض أحد أفراد أسرتك أو صديقك، ترغب في معالجته، وتكاد تزهد في الحديث إن لم تستطع ذلك. لكن عندما تنقلب الآية وتصير أنت المريض، تريد لأحد أن يشهد ما يحدث ذلك. فالمشاهدة *دواء* وشكل من أشكال الحب. كما أنها أمر يمكنك فعله، بغض النظر عن الظروف.

سبق أن قلتِ إن فقدان باول كان بمنزلة فقدان الهوية بالنسبة إليك. كيف أعدتِ بناء تلك الهُوية؟

كانت هويتي تكمن في وحدتي والدافع التي استحوذ عليَّ. كنتُ أصب كل تركيزي على باول في مرضه، لذلك عندما مات تبخَّر هذا الجزء من حياتي، ومعه شعوري بالاتصال. في ذلك الوقت شعرت بالخواء، ليس كما لو كنتُ قد أُفرِغت من كل شيء، لكن فجأة أُخليَت مساحة كبيرة بداخلي. وتعيَّن عليَّ أن أعتادها، ثم أملأها مجددًا.

ساعدني كتاب باول. وكنت طبيبة بالطبع ولدي طفلة صغيرة. صارت ابنتي الآن الشخص الذي أعيش من أجله. لكن جزءًا كبيرًا من حياتي اختفى، وكان هذا أشبه بضربة سوط. عندما يموت أحدهم تظلين الشخص نفسه الذي كنتِ عليه منذ خمس دقائق، وفي الوقت نفسه، تتغيرين فجأة. لأن ذاتك المستقبلية تزول. ومع ذلك، أومن بوجود ذات أساسية، ومن المفيد أن تدركي أنكِ ما زلتِ كما أنتِ، حتى وإن اختفى مستقبلكِ. لكن الأمر يستغرق لحظة لتذكُّر ذلك.

هل صار عليكِ أن تتعلمي من جديد كيف تكونين بمفردك؟

أتذكَّر كيف سيطر عليَّ شعور الوحدة، لا سيما في الليل. كانت أمي تقول: «ستعتادين الأمر»، فأقول لنفسي إنني لا أريد حتى اعتياده. أ) لأن ذلك مستحيل، وب) لماذا عساي أرغب في اعتياده؟ لا أعتقد أنني اعتدته، بل أدركت فحسب أن بوسعي أن أبث الحرارة بمفردي، وأنني وإن كنت وحيدة، فسوف أحتفظ بحبي لباول دائمًا. إذا حظيتِ بمصادر المعنى الأخرى -الاتصال والهدف (عملي طبيبة) وتأمل المعاناة- فسوف تدركين في مرحلة ما: أوه، لدي معنى لحياتي وأعرف نفسي. أنا أقف على أرض صلبة، لست أطفو. وقد صرتُ الآن أنعم بالكثير من أشكال الاتصال: بكادي، بعائلتي وأصدقائي، بزملائي في العمل ومرضاي. بل إن محادثة كهذه تبدو كما لو كانت تضم الاتصال والهدف والفرصة لفهم المعاناة، الثلاثة في آنٍ واحد.

بالنسبة إلى المصدر الثالث للمعنى -الاستمرار رغم المعاناة- فهو مهم جدًّا في رأيي. لا أعتقد أن المعاناة تجعلنا أقوى أو أن علينا جميعًا أن نعاني. بل أومن بأن المعاناة تخلق مساحة للاتصال، لأنك ترين ألم جميع الناس وتتصلين بهم بطريقة أعمق.

ما الذي تتمنين لو كنتِ تعرفينه بشأن الحب؟

كنت أعتقد أن القبلة هي أكثر اللحظات رومانسية في الزفاف. والآن صرت كلما استمعت لنذور الزوجين أفكر: يا إلهي، ليس لديكما أدنى فكرة عما هو آت. أفضل سيناريو هو أن تبقيا معًا عندما يموت أحدكما. ما تتعهدان به حقًّا هو أن يرى أحدكما الآخر في الأوقات الصعبة، في المرض وفي الصحة. إنه لأمر رومانسي جدًّا بالنسبة لي الالتزام بكل تلك التحديات: الحب طويل الأمد، الخسارة الحتمية، قرار عدم الرحيل عندما تسوء الأمور، جمال المعاناة معًا. إن الرومانسية الحقة إنما تكمن في الجزء الصعب، لا في القبلة.



قفزة ثقة

«لا تبحث الآن عن أجوبة لا يمكن أن تُمنَح لك، لأنك لن تستطيع عيشها. ما يهم هو أن تعيش كل شيء. عِش الأسئلة الآن».

- راينر ماريا ريلكه، رسائل إلى شاعر شاب

في فبراير من عام 2020م، اكتشفت أنني حامل. جلست على المرحاض ورأيتُهما: خطان أزرقان على الاختبار، إمكانية، بداية شيء ما. أرسلت إلى دان صورة لنتيجة الاختبار ورسالة تقول: «اربط حزام الأمان!». حملت تلك العبارة على خفتها حزورة. كنت أقول له -ولنفسي- ابتهج، نعم، لكن كن مستعدًّا هذه المرة.

كنت لا أزال حذرة من الأمل. علمتني محاولات الحمل أن الإيمان عبء: كل تلك الخواطر المضنية من «ماذا لو؟» و«ربما إن»، وكل تصدعات قلبي كلما تبيَّن خطأ التفاؤل. حسبتُ أن الأمل سيكون أسهل لو أن لدينا قليلًا من الأدلة، لكن الحمل بعد الإجهاض بدا أشبه بقيادة سيارة على طريق سبق أن سلكته. آخر مرة حملت فيها انتهت بطريق مسدود، ومع ذلك يطالبني الناس بالقيادة على الطريق نفسه، في السيارة نفسها، وأن أومن بطريقة ما أن ذلك سيفضي بي إلى مكان مختلف. شد ما أريد الإيمان بوجود وجهة بديلة، وأنا ممتنة لمجرد حصولي على فرصة للمحاولة، لكنني لا أستطيع إجبار قلبي

على الانفتاح بهذه السهولة. ألن تكون خيبة الأمل أقل أيلامًا إن لم أومن حقًّا بنتيجة سعيدة من البداية؟

بعد بضعة أسابيع، تساءلت عما إذا كان دان يكبح جماحه أيضًا. لاحظت أنه لم يضع يده على بطني في السرير ليلًا قط، كما اعتاد أن يفعل في أثناء الحمل الأول. في الصباح سألته عن السبب. قال: «أعتقد أنني سأفعل هذه المرة بعد فحص الأسبوع الثاني عشر». أفهم ذلك، للسبب نفسه الذي جعلني لا أجرؤ على وضع يدي على بطني. لا أحد منا يرغب في الإيمان بإنسان قد لا يأتي إلى الوجود أبدًا، أو أن يبني حياته ويلويها حول علامة استفهام. بدت كاستراتيجية معقولة في ذلك الوقت. ومع ذلك، أحزن على الأبوين المتحمسين اللذين كنا عليهما في المرة الأولى: شديدي الوثوق، شديدي التأكد، شديدي السعادة بالتجول في صالات المعارض معًا، والإشارة إلى أسماء الرسامين، ومناقشة إن كانت أسماؤهم تصلح لطفل أو طفلة. أفكر قائلة: يا لهما من ساذجين، لكنني أتوق لجهلهما أيضًا. فما من خير أتانا من معرفة المزيد.

حتى عندما رأينا نبضات قلب متسارعة على الشاشة في الأسبوع الثامن من الحمل، واصلنا السير على رؤوس أصابعنا حول الحمل، حريصين على عدم التواصل مع الحياة النامية بداخلي. لم نطلق عليه اسمًا. لم نخبر أسرتينا. لم نناقش نوع الشخص الذي سيصير عليه، صبيًّا كان أو فتاة. ادخرنا الكثير من الحب، واحتفظنا به منذ آخر مرة، فإن سكبناه على فكرة طفل آخر سيكون من المؤلم لملمته مرة أخرى. ألا يعترينا جميعًا هذا الشعور أحيانًا؟ يموت الناس. تتحطم القلوب. نحب ونخسر. ثم يتحتم علينا استجماع الشجاعة لتصفية حسابنا مع خسائرنا والنهوض من جديد، مدركين أنه لا يوجد ما يضمن ألا نسقط مجددًا. حتى إنني مترددة في الكتابة عن هذا الحمل. أتساءل بينما أكتب: عندما يوضع هذا الكتاب بين يدي القارئ، هل سيكون لدي طفل يحمل اسمًا ودمية محشوة على شكل أرنب؟ أم أنني سأخوض محادثة محرجة مع أحد ممن يقرؤون هذا الفصل، حول مستقبل طفل آخر موجود فقط في ذهني؟ أحكي هذا على أية حال، حابسة أنفاسي، لأنني أعتقد أنه يبين كم من السهل أن ننسى الدروس التي تعلمناها عن الحب، وكيف أن مهمتنا جميعًا أن نواصل تعلمها، يومًا بعد يوم، حتى عندما تلهينا

التجربة. لأن مخاوف المستقبل ألهتني، وقد استسلمت لها. كنت أحاول فعل المستحيل: إيقاف شيء قد لا يحدث من الأساس.

كانت المشكلة في هذا النهج الحذر تجاه الحمل مشابهة للمشكلة التي واجهتنا في تغليف هدايا عيد الميلاد قبل بضعة أشهر. عندما مرَّرْتُ شريط الحرير الأخضر بين أصابعي، خشيت ألا يكون لدي ما يكفي منه. حرصت ألا أستخدم الكثير. لكنني كنت قلقة من نفاد الشريط لدرجة أنني قصصته أقصر مما ينبغي، ولم يكن طويلًا بما يكفي ليحيط بالهدية ويُربط على شكل عقدة. كانت نتيجة خوفي من إهدار جزء كبير من الشريط هي أنني أهدرته كله، مثلما كانت نتيجة خوفي من الإيمان بهذا الحمل هي أني أضعت فرص الحب الصغيرة على مدار الأشهر الماضية: نظرة الحماس على وجه أمي، رفرفة الفراشات داخل بطني، القلب الصغير المتمرد الذي بدا أنه يقول مع كل نبضة: «أنا هنا، أنا هنا، أنا هنا». أدركت أننا أحيانًا نخسر بسبب الخوف أكثر مما نخسر بسبب الشيء الذي نخافه.

ما يعيدنا إلى أنفسنا في الغالب هو الأمور الصغيرة. كلمات أغنية. قراءة العبارة المناسبة في الوقت المناسب. بضع كلمات من صديق محب. بالنسبة لي، كانت تلك النصيحة التي أسدتها لي ميلاني ريد حين قالت: لا ينبغي لكِ «الاختناق برغباتك، بل التعلُّم شيئًا فشيئًا أن الأمل يجب ألا يموت أبدًا، مهما كانت النتيجة». عندما قالت إن أملها الزائف في تعلم المشي مجددًا هو ما ساعدها على النجاة بعد الحادث، أدركت أن الأمر لم يكن يتعلق بإثبات الصواب أو الخطأ، بل يتعلق بالأمل في كلتا الحالين. بصيص الإيمان بداخلنا هو ما يرشدنا عبر ظلمة عدم اليقين. ما زلت لا أعرف إن كان طفلي سيعيش؛ لست أملك بلورة سحرية تهدئ من روعي. كل ما أعرفه هو أنني لم أرغب في ترك خوفي من الخسارة يستنزف كل الألوان الأخرى من حياتي. لقد أهدرت ما يكفي.

لا يمكن لأي منا حماية نفسه من الغد، اليوم التالي، الشهر التالي، العام التالي. كل ما يمكننا فعله هو بذل ما بوسعنا حتى لا نبدد الحب على خوف من شيء قد يحدث أو لا يحدث. (عندما التقيتُ الليدي أنطونيا فريزر من أجل النشرة الإلكترونية، أخبرتني أنها تطلق على ذلك اسم «الخوف الأعظم»، الذي

جعلها تخشى موت زوجها الراحل هارولد بينتر قبل حدوثه. والآن تتمنى لو لم تقضِ دقيقة ثمينة واحدة من حياته في الخوف من نهايتها قبل أن تحدث).
أبذل قصارى جهدي لتذكر ذلك وأنا في اليوم الثالث من الأسبوع العاشر من الحمل، تقريبًا وقت إجهاضي السابق نفسه، أذهب إلى المرحاض في العمل وأرى مشهدًا مألوفًا: دمًا في ملابسي الداخلية، مباغِتًا وطارئًا كصرخة. أقفل غطاء المرحاض وأجلس عليه لبضع دقائق. أغلق عينيَّ، وأرفع رأسي إلى السقف وأدعو الله أن يعيش طفلي. وأدرك عندئذ أيضًا ما كان جليًّا طوال الوقت: قد أجهض أو لا أجهض. تلك هي الحقائق. ثمة سلام في تلك العشوائية وقد سلَّمتُ نفسي لها. في ذلك المكان وفي تلك اللحظة، تخلَّيت عن محاولاتي لحماية نفسي وقررت أن أحب الفرصة، مهما حدث. قلت في ذهني، موجهة حديثي إلى طفلي: «لا بأس إن لم تنجُ».

بدا كل شيء في ذلك اليوم وكأنه تكرار للأمور نفسها، أخذت المترو نفسه، ذهبت إلى المستشفى نفسه، أخذت نونية من موظفة الاستقبال نفسه، حدقت إلى الجدران نفسها المطلية باللون الأصفر الزبدي لغرفة الانتظار نفسها. على الرغم من أن الناس مختلفون، فإنهم يمسكون بأكواب كوستا الورقية نفسها من مقصف المستشفى، ويتحدثون بالأصوات الحزينة نفسها، الخافتة. توقف الزمن. انتظرت لأربع ساعات طويلة بينما يهرع دان من جنوب لندن إلى شمالها، يراسلني كل عشرين دقيقة أو نحوها، «أنا على بعد خمس وخمسين دقيقة»، «ثلاثين دقيقة»، «أعدو، كدت أصل»، «أنا هنا xxX». لم يكن هذا السباق في الشوارع لحظة كوميدية رومانسية رأيتها على الشاشة، فعادةً ما يندفع بطل الرواية عبر المدينة ليقول «أحبك»، وليس ليمسك يدك بينما تدخل الطبيبة أداة بلاستيكية تشبه القضيب الصناعي داخل مهبلك. لكن عندما وصل دان وضغط على يدي، وقبلت جانب ساعده، شعرت بها، رومانسية عميقة ورقيقة. يدهشني كيف تواصل الحياة منح تلك الومضات الصغيرة من الحلاوة في أغرب اللحظات. تحدث طوال الوقت، حتى في غرف الانتظار الحزينة، لو أعرناها الانتباه. سألتُ دان حينها بهدوء: «ماذا سنفعل إن مات هذا الطفل أيضًا؟». لم ينبس ببنت شفة لبضع ثوان. ثم قال: «سنذهب لتناول كوكتيل، وسنشعر بالحزن، ثم سنحاول مجددًا». لم أكن بحاجة فعلية إلى إجابة؛ أردت فقط النطق بأسوأ مخاوفنا بصوت عالٍ لأسلبه قوته. لكن

إجابته هدأتني لأنها بسيطة من عدة أوجه، وإن لم تكن بتلك البساطة من عدة أوجه أخرى. دعتنا الطبيبة نفسها من المرة السابقة إلى الغرفة قائلة بلطف رقيق جعلني أرغب في البكاء: «ناتاشا لن؟ أنا أتذكرك». لن أنسى وجهها أبدًا. طلبت مني الاستلقاء على السرير بينما تغطي الأداة البلاستيكية بجل بارد. تنزلق بداخلي. الغرفة هادئة. لا يمكنني النظر إلى دان. لا أعرف إن كان ينظر إليَّ. أدعو ناظرة إلى السقف مرة أخرى، وإلى السماء من فوقه. قالت الطبيبة: «ها هو ذا، نبض قلبه».

من الصعب أن ترى بوضوح ما تتعلمه من الخسارة. في البداية، ظننت أن الدرس المستفاد من خسارتي كان حماية نفسي من الكمائن المماثلة في المستقبل، من خلال كبح جماح الحب. والآن؟ أرى أن عدم اليقين الذي يتطلبه الحب ليس مشكلة يجب حلها، وإنما هو ما يجعل الحب جميلًا. يستجلب الشجاعة. يطالبنا بالأمل، من دون أدلة، من دون معرفة. أحيانًا أستطيع أن أحلم في يقظتي بمستقبل طفلنا، وفي أحيان أخرى، أنزلق وأستسلم للخوف. ما زلت أتوق إلى طمأنة ملموسة على أنه سيظل بخير، الفرق هو أنني صرت الآن أعرف أن مثل هذا التأكيد غير موجود، لأي منا. كل حب يتطلب مخاطرة، لحظة نقرر فيها أن نقول: «أنا لها»، حتى وإن كنا قد جُرِحنا من قبل. أشاهد أحبائي يأخذون قفزات الثقة تلك في كل يوم: للتحلي بما يكفي من الهشاشة لقول «أحبك» لأول مرة، لتبني طفل، لاتخاذ قرارات صعبة حيال صحة أحد الوالدين، لإنهاء خطوبة لأنهما ما زالا يؤمنان بالحب، وهو يختلف عما هما فيه. لا سبيل لمعرفة إن كانت العلاقة ستستمر، إن كان التبني سينجح، إن كان الأب أو الأم سيعيشان حياة طويلة، أو ما إذا كان الإنسان الذي نمنحه قلبنا في المرة التالية سيعامله بعناية. لا يمكن فصل المعاناة عن الحياة. بل علينا أن نسمح لكل من الفرح والترح بالحدوث. عالمين بأن هذا ليس مجرد عبء لا بد منه، بل إنه ما يجعل الحب أرق. وأنه بغض النظر عما نخسره، بغض النظر عما تأخذه الحياة منا، ستظل هناك لحظات صغيرة يمكننا فيها اختيار الأمل، بغض النظر عن كل شيء. هل ستفعل ذلك؟ عن نفسي سأحاول. والآن، عندما يلوح الخوف الأعظم في الأفق، أضع يدي على بطني المتكور وأشعر بكل شيء؛ الخوف والشجاعة والخطر وعدم اليقين والبهجة، كل أطياف الحياة والخسارة. وأهمس لطفلي على أية حال: «أحبك. أحبك. أحبك!».



خاتمة

ما أتمنى لو كنتُ أعرفه بشأن الحب

«الحب ليس هو الإجابة، بل الخط الذي يؤذن بالبداية».

- *لورا مارلينج*، «For You»

بحلول الوقت الذي ولِدت فيه ابنتنا، كنت قد أمضيت ثلاث سنوات أسأل الناس عن تحديات الحب. في تلك الفترة تزوجت أيضًا، وأجهضت، وفقدت جدتي، ورأيت صديقات يجهضن، ويلدن، ويطلقن، وشعرت بأصدقاء قدامى ينجرفون بعيدًا وسمحت لآخرين جدد بالاقتراب. عرفت أعداء الحب (الشفقة على الذات، الإهمال، الأنانية، الكسل، الرغبة الدائمة في المزيد) وحلفاءه (المسؤولية، الانضباط، الاستماع، الفكاهة، التسامح، الامتنان، الأمل). بهذه المعرفة الجديدة، توقعت أني سأستطيع تجنب مشكلات الحب في المستقبل، أو على الأقل إيجاد بعض الطرق المختصرة. لكن في الأشهر الثلاثة الأولى من الولادة، ارتكبت العديد من الأخطاء نفسها، ولا شك أنني سأرتكبها مرة أخرى. الفرق الوحيد الآن هو أنني صرت أدرك أنني أرتكبها.

لم أقع في حب ابنتي على الفور. على الرغم من التزامي بحبها في أثناء وجودها بداخلي، في العالم الخارجي كنا نبدأ من جديد. في اليوم التالي لولادتي، سألني دان: «ألا تحبينها أكثر من أي شيء في العالم؟». وأجبت: «لا». أعتقد أنني صدمته، وربما أقلقته. لقد شعرت بموجة جامحة من الحنان

تجاهها في الثواني التي تلت ولادتها: هذا الإنسان الصغير اللزج، الذي يتسلق صدري. همست: «لا بأس، أنت في أمان الآن»، وعرفت حينها أنها قد لملمت شتات أجزاء معينة مني. أنني سأحاول دائمًا الاعتناء بها. لكن بدا هذا الشعور وكأنه آتٍ من جسدي، وليس من عقلي، شعور قوي لدرجة لم أضطر إلى اختياره، كان موجودًا ببساطة. خطر لي أنه كان ليساورني سواء بذلت جهدًا كبيرًا من جانبي أو لم أبذل. وتعلمت أن الحب هو نقيض ذلك: إنه اختيار ونية.

في ذلك الوقت عزيت افتقاري إلى الحب من أول نظرة إلى الأدوية والهرمونات. كل ما استطعت التركيز عليه كان الحفاظ على حياتها: الاستيقاظ طوال الليل واضعة إصبعي أسفل أنفها للتأكد من أنها ما زالت تتنفس، أو وضع إصبعين بخفة تحت ثوب نومها وعلى صدرها الدافئ، لأشعر بتحركه لأعلى ولأسفل، الذي كان طفيفًا لدرجة قلقت معها أن يكون مجرد حلم. كانت تلك الساعات الاثنتان وسبعون الأولى مفعمة بالخوف، ولم يتبق سوى مساحة صغيرة للحب.

في البيت بدأت تدريجيًّا أرى ومضات من شخصيتها: الطريقة التي تمدد بها ذراعيها في الهواء بعد الرضاعة مثل الرجل الخارق، أو الطريقة التي تركل بها بقدميها لتنثر ماء الاستحمام، نصف متحمسة، ونصف عصبية. كنت أستخدم جسدي كل يوم للعناية بجسدها، أحممها وأبدل حفاضاتها وأطعمها. في أثناء هذه الأعمال الصغيرة؛ التي بدت هائلة أحيانًا، اتخذت قرارًا يوميًّا بأن أحبها، حتى وإن بدا ذلك صعبًا أو شعرتُ بالخوف. لم يمضِ وقت طويل بعد ذلك -ربما أسبوع أو اثنان- حتى نظرت إلى رموشها الصغيرة وهي نائمة، مثل الشعيرات الدقيقة على فرشاة الرسم، وعرفت يقينًا أنني أحبها. هكذا كان حبي لجوني يتكشف في حياتي بالطريقة نفسها التي تكشف بها مع والدها: ببطء وثبات، يزداد عمقًا بالوقت والمعرفة، حتى صار جزءًا مني لا ينفصم. لم يكن يُفترَض بهذا أن يفاجئني، حقًّا، لأنه كان أحد الدروس الأولى التي تعلمتها عن الحب: أنه ليس فوريًّا كالشرارة، لكنه شيء ينمو إن اعتنيت به، كجذوة تتأجج لتصبح نارًا.

انتبهت لكل تفصيلة في تلك الأشهر الأولى من الأمومة، مدركة أنني لن أعيشها مجددًا أبدًا، ومدركة أيضًا أن المهمة الحقيقية المتمثلة في حب جوني لم يحن وقتها بعد. سيحين وقتها عندما تصاب بنوبة غضب في ممر المتجر، أو عندما ترمي بالطعام على الأرض حين أكون متأخرة بالفعل عن الذهاب إلى مكان ما، أو عندما تقول لي شيئًا جارحًا يؤذيني. الحب اختيار، وأحيانًا نختار أن نحب أحدهم على الرغم من عدم شعورنا بالمودة تجاهه. إن شعور «العشق» يأتي ويذهب، ينحسر ويتدفق، لكن فعل المحبة قرار. قرار نتخذه يوميًّا.

إنه خيار اتخذناه أنا ودان عندما قررنا العمل بالتناوب، وتلمُّس طريقنا لنصير أبوين صالحين. نظرًا لأن جوني تعاني الارتجاع، صرنا نتناوب على السهر معها ونقضي وقتًا أقل في الفراش نفسه. وحتى عندما نتشارك الفراش نفسه، لا يسعنا التعانق بشكل كامل لأنها تنام على صدر أحدنا. لذلك بدأت أفتقد الأشياء. الشعور بفخذيه الدافئين يضغطان على فخذي في الليل. القراءة جنبًا إلى جنب على الفراش في صمت. قراءة أمور والرغبة في مشاركتها، كحقيقة أن الممثل جيمس جاندولفيني اعتاد الاستماع لألبوم «*Dooki*» لجرين داي بشكل متكرر (أحد الألبومات المفضلة لدان عندما كان في سن المراهقة)، أو كيف اكتشفت توًّا أن جوقة أغنية ديفيد بوي «*Starman*» مستوحاة من أغنية «*Somewhere Over the Rainbow*». اعتدنا مشاركة اكتشافات صغيرة كهذه، وأحلام حياتنا في الأعوام الخمسة المقبلة. والآن نقول: «أكان برازها أخضر أم أصفر؟» و«متى أرضعتها لآخر مرة؟» و«أيمكنك حملها حتى أذهب إلى المرحاض؟». نقضي وقتًا أطول في النظر إلى عيني جوني، ووقتًا أقل في نظر بعضنا إلى عيني بعض. وفي الأيام التي لا ننام فيها أكثر من ساعتين ونصف، ننخرط في منافسات تافهة حول من منا الأكثر تعبًا. ورغم معرفتنا أن المنافسة هي عدو العلاقة الطيبة، أحيانًا تزل أقدامنا ونتنافس على أية حال.

في مراهقتي وعشريناتي أقنعت نفسي بأن المتحابين ينجذب بعضهما لبعض كالمغناطيس، بغض النظر عن أي شيء. لكن عندما تبزغ مسافات كهذه في علاقاتنا، رومانسية كانت أو غير ذلك، لا يمكننا انتظار قوة جذابة

غامضة لتغلق الفجوة، بدلًا من ذلك علينا توليد تلك القوة بأنفسنا، بصدق وتعاطف وتسامح. هذا ما نفعله أنا ودان بصفتنا والدين حديثين للبقاء على مقربة. نضيف اللطف إلى اللحظات العادية: كوب من الشاي المحلى في السادسة صباحًا، أو كأس من النبيذ يوضع إلى جانب الآخر في السادسة مساء يوم الجمعة. ما زلنا نفتقد نسختينا اللتين اضطررنا إلى التخلي عنهما لبعض الوقت، لكننا وقعنا في حب النسختين الجديدتين اللتين ظهرتا أيضًا، بينما نجثو جنبًا إلى جنب على ركبنا على سجادة الحمام، ونغني أغنية «Bare Necessities» للابنة التي خشينا ألا نحظى بها أبدًا. عندما لا نتمكن من التعانق في السرير، فنتشابك الأيدي بدلًا من ذلك. ثمة طرق صغيرة دائمًا لتقرُّب بعضنا من بعض.

في اللحظة التي بدأنا فيها نتأقلم مع عالمنا الجديد، عندما بلغت جوني ستة أسابيع، وجد دان طفحًا جلديًّا على صدرها. كانت أكثر هدوءًا طوال الأسبوع، وتنام أكثر. اتصلنا بالطوارئ في تلك الليلة وأخبرونا أن نأخذ سيارة إسعاف إلى المستشفى. قلت لدان: «يبدو هذا مبالغًا فيه»، وأصررت على أخذ سيارة أجرة بدلًا من ذلك. لكن في مرحلة ما من الرحلة، بدأنا نشعر بالقلق من أنها لا تتحرك، ولا تتنفس. أقحمت أصابعي في فمها، ورفعت جفنيها، لكنها لم تحرِّك ساكنًا. لا أعرف الترتيب الدقيق للحظات التي تلت ذلك، أعرف فقط أن السائق رأى سيارة إسعاف في الشارع أمامه، فارتجل دان وأخبر المسعف أننا لسنا متأكدين من أن طفلتنا تتنفس. في أثناء ذلك، التفت السائق لي قائلًا: «ستكون بخير، ستكون بخير»، وشعرت بوهج طيبته، لكنني لم أستطع سوى الإيماء برأسي ردًّا عليه.

في الجزء الخلفي من سيارة الإسعاف، لم يكن المسعف أيضًا متأكدًا من أنها تتنفس. شاهدته يضع قناع غاز صغيرًا فوق فم وأنف جوني الصغيرين، ويضغط ضغطات صغيرة على صدرها الصغير، وأدركت حينها مدى الهشاشة التي تكون فيها عندما تحب أحدهم. مقدار ما تخسره عندما تحب. جلست في سيارة الإسعاف لكنني لم أكن هناك، كما لو أن عقلي لا يستطيع استيعاب تفاصيل المشهد، حتى قال المسعف: «إنها تتنفس، إنها تتنفس»، حينها عدت. على الرغم من أنه ركض إلى قسم طوارئ الأطفال

صائحًا: «إنقاذ، إنقاذ»، فقد تبيَّن أن جوني باتت على ما يرام. كانت مجرد عدوى فيروسية، إنذار كاذب، كانت تتنفس طوال الوقت. حجزونا طوال الليل على أية حال، وبقيت مستيقظة أراقبها في نومها، أستمع إلى النسيم الخفيف لأنفاسها. فكَّرت أنه من المستحيل أن أترك جانبها مجددًا، لكنني فعلت، لأنني أعرف أن حبي لها لا يعني حمايتها من العالم، بل يعني أن أضرب لها مثلًا في الشجاعة، أن أساعدها لتصبح مستقلة بما يكفي لاستكشاف العالم. تمامًا كما في الحمل -أو أية حال نحب فيها أحدهم- سيظل الخوف موجودًا، لكنه لن يقلل من ألم أية خسارة مستقبلية.

في اليوم التالي كنت أتصفح إنستجرام ورأيت صورة نشرها أب لطفله الذي مات منذ عام مضى. كان طفله يرتدي المنامة نفسها ذات اللونين الأزرق والكريمي ماركة «جون لويس» مثل جوني، وفكرت: كلنا على بُعد مكالمة هاتفية أو نتيجة تحليل أو رحلة بسيارة أجرة من الحزن. إننا نرى خسائر الآخرين كوقائع مريعة بعيدة، نقول إننا لا نستطيع تخيلها، لكن علينا أن نفعل. إنها الطريقة الوحيدة التي تجعلنا نحسن قول «آسف لخسارتك».

تعلمت أن لدينا القدرة بالفعل على مساندة أناس لا نعرفهم. أن نكون جزءًا مما وصفته ميلاني ريد بالتيار الخفي من اللطف والحب الذي يسري بيننا جميعًا. كان هذا شعورًا راودني كثيرًا في أثناء هذه المحادثات، إدراك بأننا جميعًا موصول بعضنا ببعض، وجزء من أسرة بشرية أكبر. في بعض الأحيان، شعرت بشكل من أشكال الحب بيني وبين من أحادثه، إذ يكشف لي أجزاءً من نفسه، ونحاول معًا العثور على المعنى. وفي أثناء سعيي لفهم الحب، وجدت المزيد منه من دون أن أدري. جعلني هذا أرى أن المعالجة النفسية د. ميجان بو كانت محقة عندما قالت: «الحب هو ذبذبات يمكننا اختيار إما الاستماع لها وإما تجاهلها». يمكننا اتخاذ قرار التنقل عبر العالم بحب. يمكننا النظر إلى هواتفنا بينما نطلب القهوة في الصباح، أو نقيم صِلة. يمكننا المرور بامرأة تبكي عند مدخل متجر «سوهو»، أو التوقف لنسأل: «هل أنت على ما يرام؟». نحن جميعًا في هذه الحياة معًا، وعندما نعيش فيها منكبِّين كلٌّ على مهمته، من دون تأمل ما يجري حولنا أو الانتباه له، يفوتنا الكثير.

مثلما نتغير، تتغير تحدياتنا في الحب أيضًا. في العشرين من عمري لم تكن الصداقة تحتاج إلى جهد، وكانت العلاقات الرومانسية تحتاج إلى العمل. في بداية الثلاثين من عمري، بدا الزواج سهلًا لكن تعين عليَّ بذل مزيد من الجهد في الصداقة. والآن بينما تشغل الأمومة مساحة كبيرة داخلي، صار الحب الرومانسي هو ما يتطلب مزيدًا من الانتباه. تغيرت تحديات الصداقة أيضًا: تعرضت المزيد من صديقاتي للإجهاض، وكان عليَّ العثور على طرق لمساندتهن عاطفيًّا، مع إفساح المجال لأية مشاعر معقدة قد يحملنها الآن نظرًا لكوني أمًّا. سيظل الحب يتدفق في حياتنا بهذه الطريقة المتقطعة الغامضة، ولا يمكننا الضغط على زر التوقف عند المحطات السعيدة، ولا تسريع المعاناة. كل ما يمكننا فعله هو مواصلة رصد اختلال التوازن، وتعديل جهودنا للتأكد من معرفة أحبائنا بأنهم مهمون بالنسبة إلينا.

بدأت مشروع هذا الكتاب على أمل حل أو تجنب مشكلاتي في الحب، وليس تحملها والنمو من خلالها. لا يختلف هذا الهدف كثيرًا عن خيالاتي الرومانسية البكر، فكلاهما قاوم الواقع. كلاهما افترض أن النهاية السعيدة تعني تخطي الأجزاء الصعبة من الحب: مدى ضعفنا عندما نتوق إليه. مدى ألمنا عندما نفتقر إليه، أو عندما نفقده. مدى ألمنا عندما نفقد أنفسنا. لو أتيحت لي كتابة قصة حبي من البداية، ما كنت لأذكر أيًّا من هذه الأشياء. ما كنت لأتخيل عقدين من «الفشل» في العلاقات، أو عشرات المواعيد الغرامية المروعة عبر الإنترنت، أو الوقت الذي تُركت فيه خارج ماكدونالدز في المطر. ما كنتُ لأذكر الذنب الذي شعرت به بعد العراك مع والدي حول ما إذا كنت سأرتدي الجينز أو السراويل صباح جنازة أبيه، أو الغرابة التي شعرت بها بعد تغيُّر الصداقة، أو الإجهاض، أو الطفلة المصابة بالارتجاع، أو الزوج الذي يعلَق الطعام بلحيته أحيانًا. كل هذه الأمور الرتيبة، أو الأمور المؤلمة، ما كنتُ لأختارها أبدًا. ومع ذلك كلها أجزاء صغيرة من واقع أجمل من أي خيال، أجمل من أي شيء كان بوسعي تخيله.

على الرغم من أنني لا أخرج في هذه الخاتمة بمجموعة سحرية من الإجابات، فقد غيرت هذه المحادثات حياتي بطريقتين مهمتين. الأولى هي أنها وسعت فهمي للحب ليصير شيئًا كبيرًا لا تحده حدود. رأيت أنه كان

كذلك في اللحظة التي قبلت فيها لوسي كالانيثي الهواء عند تذكُّرها زوجها، وفي ارتباط عائشة مالك بإيمانها، وفي برنامج عيد الميلاد الذي تعده صديقة كانديس كارتي ويليامز كل عام. كان في المساحة التي نحتتها ديانا إيفانز لنفسها لتكتب، وفي الذكريات التي يواصل جريج وايز مشاركتها عن أخته. كان في ملاحظات روكسان جاي، وفي قصائد ليمن سيساي، وفي رد فعل هيذر هافريلسكي على تذمر زوجها بشأن ظهره. أظهر لي وضع هذه المحادثات جنبًا إلى جنب أن الحب في كل مكان، بالعديد من الأشكال والهيئات والأفعال المختلفة. صار يذهلني الآن أكثر من أي وقت مضى: قوته وحجمه، فرديته وعالميته.

لكن الثانية أنها تركتني بعزم جديد على إيلاء الانتباه. هناك الكثير والكثير مما يشتتنا عمن نحب. أمور عملية (مشاغل الحياة، العمل، الهواتف) وأخرى عاطفية (عدم اليقين المقترن بالتوق، شدة الخوف). علينا خوض معارك صغيرة في كل يوم لملاحظة الحب الماثل أمامنا. يجعلني هذا أفكر أن أحد أهم الأمور في الحب هو الذاكرة. علينا أن نتذكر القيام باللفتات الصغيرة التي تقول: «أنا هنا»: إرسال بطاقة تهنئة بعيد الميلاد، النظر إلى عيني أحدهم، المهاتفة، التقبيل، العناق، طرح أسئلة، قول «أحبك»، لكن ليس بطريقة عابرة. ثم تذكر الأمور الكبيرة: قول الصدق، قبول حتمية التغيير، الاحتفاظ بالاستقلالية، رؤية ما هو أبعد من أنفسنا، فهم أن عيوبنا مزعجة بقدر عيوب الآخرين، الاستمرار في مراقبة أنفسنا. وأعني بـ «مراقبة أنفسنا» التحلي بالوعي الذاتي الذي يسمح لنا بالتراجع عن الخطأ في أثناء ارتكابه. مثل توضيح سبب انزعاجنا، قبل التعجيل بالعراك. أو إدراك أن انتباهنا مشتت عندما يحاول أحدهم إخبارنا بأمر مهم، ثم اختيار الإنصات بدلًا من ذلك.

بعضنا جيد في التذكر، أما بقيتنا فيحتاجون إلى بعض المساعدة. وكما أخبرتني سارة هيبولا، فإن الناس البارعين في الحضور يواظبون على ممارسات معينة: صلاة، تأمل، كتابة، ركض، يجدون طرقًا صغيرة ذات مغزى ليكونوا ممتنين. وأملي أن تفعل هذه المحادثات ذلك أيضًا: أن تمنحنا تذاكير ثمينة، على بساطتها، بإيلاء الانتباه إلى الحياة التي نعيش. من خلال سؤال الناس عن الطريقة التي يحبون بها، كنت أتعلم طوال الوقت كيف أعيش.

هدفي الآن ليس حماية نفسي من مشكلات الحب المستقبلية. بل أتمنى عند النظر إلى الماضي في الأسابيع الأخيرة من حياتي أن أجدني قد عرفت الحب حين شعرت به: كيف كان حب أبويَّ أشبه بشمسٍ دافئة على بشرتي، أو كيف كان زواجي أشبه بغناء نغمتين مختلفتين في الأغنية نفسها. آمل أن أتذكر أن الحب ليس محدودًا. إنه ما يجعلنا نهتم، ما يصل أحدنا بالآخر وبالعالم. وأن الحب سعي، ووعد، ووطن. إنه القوة التي نولدها للتقرب بعضنا من بعض، بأكواب الشاي، بالرقة، بالفكاهة، بقول: «أنا آسف»، إنه عالم صنعنا تفاصيله مع شخص آخر، تفصيل تلو الآخر. والأهم من ذلك كله، آمل أن أكون قد لاحظت الحب الذي عشته في اللحظات العادية: حلاوة ابتسامة جوني في أول الصباح، حماقة أسرتي وهم يضحك بعضهم على بعض عندما يطلقون الريح عشية عيد الميلاد، المواساة التي تأتي من لطف الغرباء، سحر سماء الليل الصافية، عفوية رسالة إلكترونية من دان لا تتضمن سوى اقتباس فريدا كاهلو: «اتخذ حبيبًا ينظر إليك كما لو كنت قطعة من بسكويت بوربون»، السلام العميق بين ذراعي صديقة تعانقني في الحديقة صبيحة يوم خريفي مشرق. أتمنى في آخر يوم لي على وجه الأرض أن أنظر إلى كل ذلك وأفكر أن الحب مدهش، وأن الحياة مدهشة. كم أنا ممتنة، ليس فقط لأنني عرفت الحب، لكن أيضًا لأنني عرفت مدى أهمية أن نوليه الانتباه.

قراءات إضافية

Dolly Alderton, *Everything I Know About Love* (Penguin Books)

John Armstrong, *Conditions of Love: The Philosophy of Intimacy* (Penguin Books)

Poorna Bell, *In Search of Silence* (Simon & Schuster)

Alain de Botton, *Essays in Love* (Picador)

— *The Course of Love* (Penguin Books)

Candice Carty-Williams, *Queenie* (Trapeze)

Juno Dawson, *This Book Is Gay* (Hot Key Books)

Luise Eichenbaum and Susie Orbach, *Between Women: Love, Envy and Competition in Women's Friendships* (Viking)

Diana Evans, *Ordinary People* (Vintage)

Erich Fromm, *The Art of Loving* (HarperCollins)

Roxane Gay, *Bad Feminist* (Corsair)

John Gottman and Julie Schwartz Gottman, *Eight Dates:*

Essential Conversations for a Lifetime of Love (Penguin Life)

Stephen Grosz, *The Examined Life* (Vintage)

Thich Nhat Hanh, *How to Love* (Ebury)

Heather Havrilesky, *How to Be a Person in the World:* Ask Polly's *Guide Through the Paradoxes of Modern Life* (Doubleday Books)

Sarah Hepola, *Blackout: Remembering the Things I Drank to Forget* (Two Roads)

bell hooks, *All About Love: New Visions* (HarperCollins)

Mira Jacob, *Good Talk: A Memoir in Conversations* (Bloomsbury Publishing)

Paul Kalanithi, *When Breath Becomes Air* (Vintage)

Ariel Levy, *The Rules Do Not Apply* (Fleet)

Gordon Livingston, MD, *How to Love* (Hachette)

J. D. McClatchy, *Love Speaks Its Name* (Everyman)

Joanna Macy, various books, see joannamacy.net

Ayisha Malik, *Sofia Khan is Not Obliged* (Twenty7)

Simon May, *Love: A History* (Yale University Press)

Stephen A. Mitchell, *Can Love Last? The Fate of Romance over Time* (W. W. Norton & Company)

Vivek H. Murthy, *Together: Loneliness, Health and What Happens When We Find Connection* (Profile Books)

Emily Nagoski, *Come As You Are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life* (Scribe)

Reinhold Niebuhr, The Serenity Prayer

Mary Oliver, *Devotions: The Selected Poems of Mary Oliver* (Penguin Press)

M. Scott Peck, *The Road Less Travelled* (Ebury)

Esther Perel, *Mating in Captivity* (Hodder & Stoughton)

Philippa Perry, *The Book You Wish Your Parents Had Read (and Your Children Will Be Glad That You Did)* (Penguin Life)

Justine Picardie, *If the Spirit Moves You: Life and Love After Death* (Picador)

Susan Quilliam, *Stop Arguing, Start Talking: The 10 Point Plan for Couples in Conflict* (Vermilion)

Melanie Reid, *The World I Fell Out Of* (HarperCollins)

Adrienne Rich, 'Claiming and Education', speech delivered at the convocation of Douglass College, 1977

Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet* (Penguin Classics)

Sharon Salzberg, *Real Love: The Art of Mindful Connection* (Macmillan)

Dani Shapiro, *Hourglass: Time, Memory, Marriage* (Knopf Publishing Group)

Lemn Sissay, *Gold from the Stone* (Canongate Books)

Lisa Taddeo, *Three Women* (Bloomsbury Publishing)

Frank Tallis, *The Incurable Romantic: and other unsettling revelations* (Little, Brown)

Krista Tippett, *Becoming Wise: An Inquiry into the Mystery and Art of Living* (Corsair)

Clare and Greg Wise, *Not That Kind of Love* (Quercus)

Gary Younge, *Another Day in the Death of America* (Guardian Faber Publishing)

شكر وتقدير

كما أن الحياة تتألف من العديد من قصص الحب المختلفة، فقد بُني هذا الكتاب على لطف العديد من الأشخاص المختلفين. ينبغي لي البدء بشكر كل من أجريت معهم المقابلات. لم يجعل سخاؤهم وانفتاحهم وفطنتهم هذا الكتاب ممكنًا فحسب بل جعل كتابته ممتعة. لكم جميعًا أقول: إنني في غاية الامتنان.

أقدم امتناني أيضًا إلى كارولاين جونز، التي فرغت أغلب تلك المقابلات بعناية. كانت رسائلك الإلكترونية الحماسية رفيقتي طوال فترات الكتابة المنعزلة. وإلى آنا موريسون الموهوبة، التي صممت الغلاف الجميل. أقدر عملك كثيرًا ويسعدني كونك جزءًا لا يتجزأ من «*محادثات في الحب*».

أنا مدينة للجميع في دار «بنجوين»، أشكركم لإيمانكم بهذا الكتاب ولمنحي المساحة والوقت الكافيين لكتابته. وشكر خاص لإيزابيل وول، محررتي والعاشقة الزميلة للحب! لقد حول حماسك ولطفك عملية مرعبة إلى عملية ممتعة. شكرًا لك على اهتمامك العميق بالكتاب، وتحسينه.

شكرًا لمن ساعدوني ربما من دون أن يعرفوا: لجيني آج، التي أشعرتني كلماتها أنني لست وحيدة في حزني، وباندورا سايكس ودولي ألدرتون، لدعمهما للكتاب في بداياته على برنامجهما «The High Low»، وهيذر هافريلسكي، لموافقتها على أن تكون ضيفتي الأولى في نشرتي الإلكترونية،

ولوسي هندرسون، لطلبها مني أن أكتب هذا الكتاب في إحدى عشيات عيد الميلاد.

أدين بالكثير لمديرتي وصديقتي سارة تومتشاك، التي حررت كتاباتي منذ سنوات عندما كنت أحاول بجهد أكبر مما ينبغي! لقد تعلمت الكثير عن الحب من مشاهدتك وأنتِ تربين كوكو وسيلفي بحكمة وتفاؤل. أشكرك على تشجيعك الدائم لكتاباتي، ولأنك أريتني أن الأمومة يمكن أن تجتمع وامتلاك الهدف.

علمني الكثير من الأصدقاء عن الحب قبل بدء إجراء المقابلات بشأنه بفترة طويلة. أكن عظيم الامتنان لكارولاين ستير وروكسان روبنسون وجنيفر ليفنجستون وجيسكيا روسيل فلينت ولويز والر وروث لويس ولويس كيتلويل وكاتي تايلور وكريستينا هندرسون وكاتي تاكلا. شكرًا لماريسا بات، لأنها أخبرتني أنني أستطيع كتابة هذا الكتاب في كل مرة خشيت فيها ألا أستطيع. وللوسي لي لذهنها الثاقب واقتراحاتها الذكية. كلكم ثمين بالنسبة لي. أحبكم بشدة.

شكرًا لجوني على وجودها. إن قرأتِ هذا الكتاب في يوم من الأيام، فاعلمي أنِّي أحبك!

شكرًا لعائلتي؛ أمي نيكي وأبي كريس، اللذين كانت قصة حبهما أول قصة حب أشهدها. كنت أنقم عليهما لأنهما منحاني معايير عالية في العلاقات، لكنني أرى الآن أنهما علماني ألا أقبل بما هو أقل. شكرًا لكما لإنشائكما بيتًا كان دومًا مليئًا بالحب. كوني ابنتكما نعمة.

كان أخي أوليفر أول قارئ لي ورفيقي الأول. أولز: شكرًا لك لتعليقاتك المتبصرة ولدفعي أن أكون أكثر وضوحًا. كنت دائمًا على صواب! أشكرك أيضًا لتعريفي بالحب منذ البداية، ولتذكيري بأن الفكاهة ضرورة يومية. لا يسعني الانتظار حتى أرقص على أنغام «سبرينجستين» معك في كل عام بقي لنا على هذه الأرض.

كانت كاري بليت كل ما يمكن أن أتمناه من وكيل: ذكية، وجذابة، وقوية، وحكيمة، والحديث معها ممتع على الدوام. كاري، ليس من قبيل الصدفة أنني

لم أبدأ العمل على هذا الكتاب بشكل لائق إلا بعد التقائنا. لم يكن ليوجد لولاك. شكرًا لك لكونك شخصًا أرغب دائمًا في إثارة إعجابه.

شكرًا لزوجي دان، الذي منحني بسخاء حرية أن أحكي بعض قصصنا في هذا الكتاب. علمني حبك أن أعيش برحابة وجرأة. شكرًا لك لدعمك الدائم لأحلامي. أحبك دومًا، بكل الطرق.

وأخيرًا، شكرًا لمتابعي النشرة الإلكترونية «*محادثات في الحب*»، لا سيما مَن أخبروني بأنهم يريدون لهذا الكتاب أن يكون. كلما واجهت مشكلة أو شككت في نفسي، أعدت قراءة رسائلكم الإلكترونية. ذكرتني كلماتكم بالسبب الذي أردت الكتابة من أجله. فقد وجدت الحب فيها.



«قد يغيِّر هذا الكتاب حياتك».
- Sunday Times

«حكيم ومذهل ومؤثر وعبقري... سيترك قلبك في مكان أفضل بكثير».
- Stylist

«رائع».
- جوليا صمويل، المؤلفة الأكثر مبيعًا لكتاب This Too Shall Pass

«مفعَم بالأمل والبهجة... سيوسِّع هذا الغوص العميق في قلب الإنسان منظورك عن الحب ويثريه».
- Evening Standard

«ملهم... سوف تضحك وتبكي وتوصي به لأصدقائك».
- Refinery29

«تستكشف هذه المجموعة المتنوعة والمؤثرة الحب بجميع أشكاله، من الحب الرومانسي وحب الآباء إلى الصداقة والفقد».
- Observer



ناتاشا لن

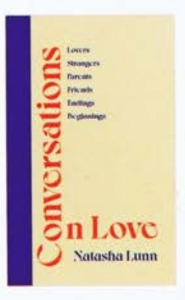
صحفية وكاتبة بريطانية تعيش في لندن. بعد أن تركت مسارها المهني في مجال الدعاية، تعمل الآن كاتبة ومحررة في عدة منصات إعلامية مثل مجلة «RED». حظي كتابها «محادثات في الحب» بشعبية كبيرة فور صدوره وانضم إلى قائمة الأكثر مبيعًا لـ «صنداي تايمز» وتُرجم إلى عدة لغات منها الإسبانية والصينية والألمانية.

CONVERSATIONS ON LOVE

telegram @soramnqraa

بعد سنوات من شعورها بأن الحب غاية بعيدة المنال، عزمت الصحفية ناتاشا لن على فهم العلاقات وما يطرأ عليها من تغيُّرات على مرِّ العمر. لجأت إلى كُتَّاب وفنانين وفلاسفة وأشخاص عاديين وأجرت معهم محادثات حميمة وصريحة -وغير مريحة أحيانًا- لمعرفة تجاربهم مع الحب. بدءًا من العلاقات الرومانسية مرورًا بالأبوة والأمومة وروابط الأُخوَّة والصداقة وحتى حُب الذات. وطرحت الأسئلة التالية: كيف نجد الحب؟ كيف نحافظ عليه؟ وكيف يمكننا النجاة إذا فقدناه؟ لتقدِّم كتابًا يكون بمنزلة عزاء ومنارة ودعوة إلى التسلح وأداةً للتغيير.

ستترك قصص الحب الحقيقية في هذا الكتاب بصمة لا تُمحى، بينما ستغيِّر حِكمة أبطاله طريقة تفكيرك في علاقاتك. والأهم أن «محادثات في الحب» سيُذكِّرك بمعنى الحُب: هش ومتين، عادي وجميل، ودائمًا يستحق النضال من أجله.



ستجدون في الكتاب محادثات مع: آلان دو بوتون، وفيليبا بيري، ودولي ألدرتون، وروكسان غاي وغيرهم الكثير.

تصميم الغلاف كريم آدم









aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
AseerAlkotb
AseerAlkotb
AseerAlkotb